

مـوسـوعـة
الفـــراشـــة
للعناية
بالأمّ والطّفل









دورلنغ كندرسلي
مكتبة لبنان ناشرون

نشر مكتبة لبنان ناشرون
بالتعاون مع شركة دورلنغ كندرسلي

مكتبة لبنان ناشرون
صندوق البريد: ١١-٩٢٣٢
بيروت - لبنان
وكلاء وموزعون في جميع أنحاء العالم

الطبعة الأولى: ١٩٩٦

إعادة طبع: ٢٠٠١

طبع في لبنان
رقم الكتاب: 01R100002



كتب الفراشة

سلسلة الصحة العامة

١. موسوعة الفراشة
للعناية بالأم والطفل

٢. دليل الإسعافات الأولية



المقدمة

نأمل أن يهديك هذا الكتاب إلى أفضل طريقة عملية للاعتناء بطفلك.

لا شك أن إنجاب طفل يفتح آفاقًا جديدة ومثيرة حقًا، وإن بدت أحيانًا غير مألوفة في أول الأمر. لا يعرف معظمنا إلا القليل عن الحمل وكيفية العناية بالطفل؛ ثم سرعان ما ندرك أن ما من طريقة صالحة أو غير صالحة، إنما هناك طريقة تسهّل عليك مهمتك. إذًا، ما حاولنا إنجازه هو إطلاعك على أفضل وأسهل ما توصلت إليه الأمهات للعناية بالطفل.

صحيح أن الحمل تجربة خاضتها نساء كثيرات من حولك، إلا أنها بالنسبة إليك بالذات حدث بالغ الأهمية.

ليس هذا الكتاب سوى دليل يرشدك، مرحلة فمرحلة، في حملك بحيث تغدو فترة الحمل أيامًا سعيدة ملؤها الصحة!

كل طفل مميز، فهو منذ لحظات ولادته الأولى، يتمتع بشخصية خاصة به! نأمل أن تتمكني من العناية بطفلك واكتشاف ميزات طبعه الخاصة عبر ما نضع بين يديك من أسس للعناية وحلول عملية للمشاكل العادية، بالإضافة إلى الكثير من النصائح المطمئنة.

سرعان ما سيكتشف الوالدان أن الأبوة، على الرغم من مسؤولياتها الجسام، بهجة. لسنا بحاجة إلى أن تسعيا لأن تكونا والدين مثاليين، إذا استطعتما أن تُنميا الحب المتبادل بينكما وبين طفلكما، تكونان له حقًا والدين مثاليين.

المحتويات

١ الحمل والولادة

٨ – ٧٣

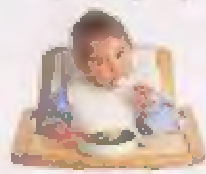


٢ العناية بالطفل

٧٤ – ١٧١













٣ العناية الصحية

١٧٢ – ٢٤٥






١
الحَمْل
وَالوِلادَة
دَليلٌ مُصَوَّرٌ لأيّامِ حَمْلٍ مِلْؤُها الصِّحَّةُ والسَّعادَة،
يَتَضَمَّنُ إرشاداتٍ عَمَليَّةً لمُساعَدَةِ الذّاتِ
في أثناءِ المَخاضِ والوِلادَةِ.

التفكيــر بالحمــل

يُستحسن التفكير بالحمل والتخطيط له مسبقًا، لكي تأتي بدايته على أفضل ما يرام. وهناك عدد من الخطوات التي يمكن أن تُتّخذ بهدف تحسين فرص الحمل، والتي تشكل ضمانة لولادة طفل طبيعيّ وسليم. والوضع المثاليّ هو أن تخططي أنت وزوجك للحمل قبل ثلاثة أشهر على الأقل، لأنّ نموّ الطفل وتطوّره يكونان، في الأسابيع القليلة الأولى للحمل، أكثر قابلية للتأثر بسهولة، كما قد تكونين جاهلة بحدوث الحمل أصلاً. لهذا عليك الاهتمام بالغذاء الجيّد والمحافظة على لياقتك ضمانة لتغذية الطفل، وحمايته داخل الرّحم. كما عليك أخذ عوامل أخرى في الحسبان، فقد يكون عملك معرّضًا للمخاطر، أو قد تكونين غير محصّنة ضد الحميراء (الحصبة الألمانية). إنّ التخطيط المسبق للحمل يعطيك الوقت اللازم لتجنّب أمثال هذه المخاطر، وللقيام بإجراءات مناسبة حيث تدعو الحاجة.

قائمة بالنقاط التي يجب أن تتحققي منها قبل الحمل

تساعدك الأسئلة التالية على التحقّق من بعض الضّروريات لدى اتخاذ القرار بالإنجاب أو إذا حصل الحمل. قد لا ينطبق عليك بعض هذه الأسئلة، إلّا أنّ من الضّروريّ أخذها كلّها بعين الاعتبار، كما يجب أن تتحادثي وزوجك بشأنها، لأنّ بعضها متعلّق به بصورة مباشرة، ثم عليك استشارة طبيبك إن أقلقك أحدها.

هل أنت محصّنة ضد الحصبة الألمانية؟
قد تسبب الحصبة الألمانية أو الحميراء ضررًا خطيرًا للطفل، إذا أُصبت بها في أثناء الحمل، وخاصّة عند بدايته حين تكون أعضاء الطفل الداخلية في مرحلة التكوّن. لذا اطلبي من طبيبك إجراء فحص دم لك قبل الحمل بهدف التأكد من مناعتك ضدّ هذا المرض. فإذا لم تكوني محصّنة بادر الطبيب إلى إعطائك اللقاح اللازم. وليكن لديك متّسع من الوقت بعد هذا الفحص، لأنه يجب ألّا تحملي قبل مضيّ ثلاثة أشهر على أخذ اللقاح على أقلّ تقدير.

هل لديك أو لدى زوجك ماضٍ عائليّ من الأمراض الوراثية؟
غالبًا ما تكون بعض الحالات الطبّية، كمرض الناعور (الهيموفيليا) والتليّف الحوصلي (الكيسي)، وراثة بطبيعتها. فإذا كان لأحدكما قريب يحمل مرضًا وراثيًا، وُجد احتمال انتقال هذا المرض لطفلكما. لذا استشيري طبيبك قبل الحمل، فقد يحيلك إذا دعت الحاجة، إلى طبيب متخصّص قادر على معرفة درجة الخطورة الكامنة. ربما يطمئنك أنّ احتمال وراثة الطفل لمرض ما، يستلزم وجود الجينة المسبّبة للمرض عند الوالدين معًا، في أغلب الأحيان.

هل لديك مرض مزمن؟
إذا كان لديك مشكلة طبّية ما كالسكّري (مرض السكّر) والصّرع، عليك استشارة طبيبك قبل محاولة الحمل، فقد يغيّر الطبيب نوعية علاجاتك، إذ ربما يكون للعقاقير التي تتناولين أثر ضارّ على الطفل، أو قد تعيق هذه العقاقير الحمل لديك.

> **سؤال وجواب**
>
> **«ما هي أفضل سنّ للحمل، بشكل عام؟»**
> إنّ العشرينات هي السّنّ الملائمة للحمل، على الرّغم من أنّ معظم النساء يُنجبن أشرّ من حد هذه السّنّ (في الثلاثينات)، وذلك عندما يشعرن بأنهنّ جاهزات لتحمل أعباء الطفل نفسيًا وماديًا. لكنّ مخاطر الحمل تزداد عندما تتجاوز الأم الخامسة والثلاثين، فقد يأتي الطفل مصابًا بمتلازمة داون، إنما يصبح الأمر ما أقلّ إذا كانت الوالدة صحيحة وسليمة. كما أنّ النساء دون الثامنة عشرة يُعانين أشهر احتمال الإملاص (ولادة الجنين ميتًا)، أو ولادة طفل دون الوزن الطبيعي، إلّا أنّ الزيارات المنتظمة للطبيب والمحافظة على الصّحة والسلامة تقلّص هذا الاحتمال.

هل تتناولين أو كنت تتناولين أقراص منع الحمل؟
من الأفضل التوقف عن تناول القرص قبل حصول الحمل بمدة كافية، كي تمنحي لجسدك الوقت اللازم لعودته إلى دورة الطّمث، لذا انتظري مرور ثلاث دورات شهرية قبل محاولة الحمل. وبإمكانك استعمال الغلاف أو الحجاب الواقي خلال هذه الفترة، لأنك إذا حملت قبل عودة الانتظام إلى دورتك الشهرية، فإنّ صعوبة التكهّن بموعد الولادة تزداد.

هل يقتضي عملك نوعًا من المخاطرة؟
إذا كان عملك أو عمل زوجك يتطلّب التعامل مع المواد الكيميائية، أو معدن الرّصاص، أو المبيدات، أو الأشعة السينية، فقد يؤثر ذلك على فرص الحمل لديك، أو قد يشكّل خطرًا على الطفل. لذلك يجب عليك استشارة طبيبك. ومن الحكمة الانتقال إلى عمل آمن قبل الحمل أو على الأقلّ تجنّب المخاطر قدر المستطاع. وعند حصول الحمل، عليك أخذ احتياطات أكثر لحماية نفسك، فقد ينصحك طبيبك بتغيير عملك إذا كان يتطلّب رفع أثقال. ويسود الاعتقاد أنّ شاشات العرض (الأشعة المهبطية) لا تؤذي الطفل.

كم وزنك؟
إنّ الوزن المثاليّ هو الوزن الطبيعيّ الذي يتناسب مع طولك، وعليك المحافظة على هذا الوزن مدّة ستة أشهر قبل الحمل على أقل تقدير. فإذا كان وزنك دون المعدّل الطبيعيّ أو أعلى منه بكثير، اطلبي من طبيبك أن يقدّم لك الأسلوب اللازم للتوصّل إلى الوزن المطلوب. وما لم يكن لديك زيادة مفرطة في الوزن، لا تتبعي حمية (نظامًا غذائيًا) في أثناء الحمل لأنها تحرم جسمك من الأغذية الحيوية له.

هل تتناولين أكلاً مغذّيًا؟
إنّ تناول وجبات متنوّعة، تحتوي على الكثير من الأغذية الضرورية، يزيد من احتمال حصول الحمل، ومن ولادة طفل سليم.

هل تشربين الكحول أو تدخّنين؟
عليكما معًا الامتناع عن التدخين والكحول حالما تقرّران الإنجاب، لأنّ التبغ والكحول يؤثّران على الخصوبة عند الرّجال والنساء، كما أنّ التدخين وتناول الكحول يمكن أن يُعيقا نموّ الطفل.

هل تمارسين ما يكفي من التمارين الرّياضية؟
للمحافظة على لياقتك، حاولي القيام بنوع من التمارين، كالمشي أو السّباحة، لمدّة لا تقلّ عن عشرين دقيقة يوميًا.



جدول زمنيّ للحمل

هذا الجدول الزمني يشرح تطوّر الحمل عند المرأة، وهو يظهر التغيّرات الجسديّة والعاطفيّة التي قد تلاحظ، كما يتابع نموّ الطّفل منذ لحظة تكوّنه إلى آخر أيّامه داخل الرّحم. يحوي الجدول نصائح حول ما يمكنك القيام به في كلّ مرحلة من مراحل الحمل، ويقدّم أجوبة مطمئنة للأسئلة والهواجس التي قد تراودك. فلكل شهر من أشهر الحمل يحمل جديدًا واحدًا على الأقل، فيما يتعلّق بنواحي الحمل، كاختيار صفّ من صفوف ما قبل الولادة، أو أخذ مقاسك لشراء حمّالة صدر تناسب فترة الرّضاعة. وبما أنّ أعراض الحمل تختلف بين النّساء فلا تقلقي إذا لم تحصل لديك التّغيّرات الموصوفة أدناه، في الوقت الّذي حدّدناه لها. وهذا التقويم يعتبر اليوم الأوّل للحمل هو اليوم الأوّل لآخر طمث شهدته، وبناءً على هذا فبعد مضيّ أسبوعين على حصول التلقيح تكونين في أسبوع الحمل الرّابع.

حصول الحمل

إذا قرّرت الإنجاب، تأكّدي من أنّ نمط حياتك لا ينطوي على أمور قد تؤذي طفلك، لأنّ الأعضاء الأساسيّة في جسد الطّفل تتكوّن خلال الأشهر الثّلاثة الأولى. وفي هذه المرحلة تكون صحّته أكثر عرضة للأذى. يمكنك أن تعلمي بحصول الحمل بعد التلقيح، بواسطة عدد من الدّلائل المختلفة كثقل الثّديين والشّعور بالغثيان. وهذه التغيّرات الجسديّة تنتج من زيادة مستوى الهرمون في جسمك خلال أسابيع الحمل الأولى، حين يتهيّأ جسدك لتغذية الطّفل. ولكنّ الغثيان الّذي تشعرين به يتضاءل، ثم يزول كلّيًّا مع حلول الأسبوع الثّاني عشر.

الدّلائل الأولى للحمل

يشير كلّ واحد من التّغيّرات المذكورة أدناه إلى أنّك حامل، لكنّك قد لا تلاحظين أيًّا منها بادئ الأمر، ومع ذلك تشعرين بأنّك حامل، إذ يتولّد لديك إحساس بأنّ جسمك على غير طبيعته.

- عدم حلول الطّمث في أوانه، أمّا إذا كانت دوراتك غير منتظمة عادةً، أو إذا كنت مضطربة أو مريضة، فلا يمكنك اعتماد انقطاع الطّمث دليلاً. كما أنّك قد تنزفين قليلاً في أوان طمثك المعتاد بعد حصول الحمل.
- الشّعور بتحسّس في الثّديين وحساسيّة للمس، ممّا يؤدّي إلى حكاك بسيط.
- ظهور طعم معدنيّ غريب في فمك.
- عدم اقتصار شعورك بالتّعب على المساء، بل يتواصل خلال النّهار.
- الشّعور بالضّعف والدّوار.
- زيادة في الإفرازات المهبليّة الطّبيعيّة.
- الشّعور بالغثيان مع التّقيّؤ أحيانًا في أيّ ساعة من ساعات النّهار.
- الشّعور بنفور شديد من بعض الأمور، كالكحول والقهوة ودخان السّجائر، مع اشتهاء أشياء أخرى (الوحام).
- حدّة في الانفعالات ناتجة عن التّغيّرات الهرمونيّة.
- حاجة متكرّرة للتّبوّل.

التّثبّت من الحمل

حاولي التّثبّت من الحمل في أسرع وقت ممكن، فبإمكان طبيبك أو عيادة تنظيم الأسرة إجراء فحص لبولك، إذ بعد فوات الطّمث الأوّل يظهر هرمون معيّن في بولك وهو ما يثبت الحمل.

وبإمكانك شراء جهاز اختبار لفحص البول من مختبر كيميائيّ وإجراء الفحص بنفسك. وعندما يؤكّد ميعادك، يقوم طبيبك بإجراء الفحص للتّثبّت من حملك.

جهاز فحص البول المنزليّ

يحتوي هذا الجهاز (الرّجاج) على محلول كيميائيّ يخلط مع نقاط من البول. أجري الفحص على أوّل بول لك عند الصّباح. يشير التّغيّر في لون المحلول إلى معرفة ما إذا كنت حاملاً أو لا. وهذه المجموعات تعطي نتائج دقيقة إذا اتّبعت التّعليمات بحذافيرها، ولكنّها قد تعطي نتائج مضلّلة أحيانًا، لذلك استشيري طبيبك للتّثبّت من حصول الحمل أو عدم حصوله.

تقدير موعد الولادة

يستغرق الحمل منذ بدايته وحتى الوضع نحو ٢٦٦ يومًا. ونقطة ذروة نزول البويضة أكثر الأوقات ملاءمة لحصول التّلقيح. وهي تقع قبل ١٤ يومًا من موعد الطّمث المقبل عند النّساء اللّواتي يشهدن دورة طبيعيّة كلّ ٢٨ يومًا. وإذا أردت تقدير موعد الوضع عليك أن تحسبي بعد مرور ٢٨٠ يومًا على آخر حيض شهدته. ولا تنسي أنّ هذا مجرّد تقدير، إذ بالرّغم من كون معدّل الولادة الطّبيعيّ هو ٤٠ أسبوعًا فقد تحصل الولادة في أيّ وقت ما بين الأسبوع ٣٨ والأسبوع ٤٢ للحمل.

ماذا تتجنّبين؟

تجنّبي التّدخين والكحول وكلّ العقاقير الطّبّيّة، باستثناء تلك التي يرى الطّبيب أنّها غير مضرّة فيسمح لك بها طوال فترة الحمل، ولا سيّما الأشهر الثّلاثة الأولى للحمل، حين تكون أعضاء الطّفل في طور التّكوّن.

التّدخين

يحرم التّدخين الطّفل من الأكسجين، لذلك يكون أطفال المدخّنات أكثر عرضة من غيرهم لأن يولدوا باكرًا ولأن يكونوا دون الوزن الطّبيعيّ، كما يزيد التّدخين من احتمالات الإجهاض والإملاص (ولادة جنين ميتًا) وولادة طفل مشوّه أو ولادة طفل يموت بعد الوضع مباشرة، إذ كلّما أكثرت من التّدخين اشتدّ الخطر على الطّفل، لذا امتنعي عن التّدخين بكلّ الوسائل، كاستعمال صنف منخفض المحتوى من القطران، وتحديد عدد السّجائر، وعدم نشق الدّخان ثمّ إطفاء السّيجارة بعد احتراق نصفها على الأكثر. ويعتقد الأطبّاء اليوم أنّ الدّخان الّذي تتنشّقينه من سجائر الآخرين يُلحق الضّرر بطفلك، لذا شجّعي زوجك على التّوقّف عن التّدخين.

الكحول

يجب الامتناع كلّيًّا عن شرب الكحول لأنّه يؤثّر على نموّ الجنين تأثيرًا بالغًا.

العقاقير الطّبّيّة

يترك عدد من العقاقير آثارًا مضرّة على الطّفل، كما أنّ بعضها مجهول الأثر. لذا تحاشي تناول العقاقير خلال الحمل، إلاّ إذا وصفها لك طبيبك. ويدخل في خانة هذه العقاقير بعض الأدوية الشّائعة كالأسبرين وغيره. أمّا إذا كنت بحاجة إلى علاج أمراض مزمنة كالسّكّري فإنّ طبيبك قد يغيّر مقدار الجرعات.

مخاطر أخرى

إنّ كلًّا من براز الكلاب والقطط واللّحم النّيء يحوي طفيليّات تدعى المقوّسات وهذه قادرة على إلحاق الأذى بالجنين على نحو خطير فلا تأكلي لحمًا غير مطبوخ واغسلي يديك بعد العمل في اللّحم النّيء. حاذري تنظيف أوعية براز القطط فإن كان لا بدّ من ذلك فارتدي قفّازات واغسلي يديك جيّدًا بعدها. ارتدي قفّازات الحديقة عند البستنة. اغسلي الخضراوات والخضر جيّدًا قبل أكلها لإزالة رواسب أيّ تربة منها.

بداية الحياة

خلال الأسابيع الثمانية الأولى من الحمل يبدو الطفل لجسمٍ مُضغةً ذات معالم إنسانية بعد أن كان مجرّد حبّة واحدة إثر التلقيح.

الحمل خلال الأسابيع الأربعة الأولى

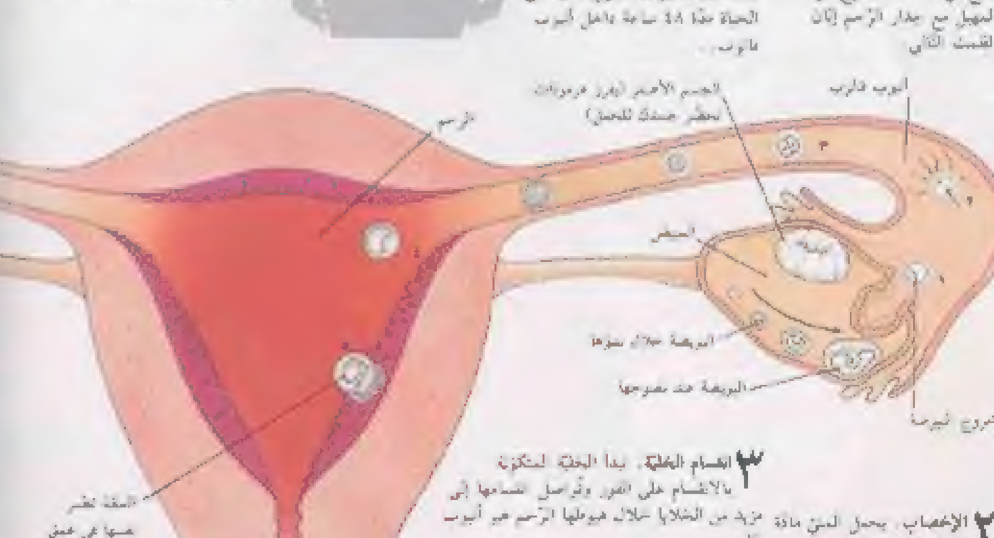
١ الإباضة (نزول البويضة) عند حلول اليوم الرابع عشر من دورتك الشهرية، تخرج بويضة مكتملة من أحد المبيضين فيصبح التلقيح ممكناً. ثم تلتقط الأصابع الموجودة في آخر أنبوب فالوب هذه البويضة وتدفعها داخل الأنبوب. تبقى هذه البويضة حيّة مدة أربع وعشرين ساعة. فإذا لم تلقّح في أثنائها، تخرج من المهبل مع جدار الرحم إبّان الطمث التالي.

رحلة المني

يقذف الرجل عند الرعشة ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ مليون حيوان منوي داخل مهبل المرأة. وقد يرتدّ كثير منها إلى الخارج ويضيع بعضها أثناء الطريق، إلا أن قليلاً منها يسبح عبر المخاط الذي يغلّف عنق الرحم الذي يصبح عند الإباضة رقيقاً مطاطاً. وهكذا تعبر الحيوانات المنوية الرحم لتصل أنبوب فالوب. فإذا لم تكن البويضة قد خرجت بعد، فإن الحيوان المنوي قادر على الحياة مدة ٤٨ ساعة داخل أنبوب فالوب.

٥ الانغراس أو التعشيش تبدأ البويضة الملقّحة عند نهاية الأسبوع الثالث، بطمر نفسها في جدار الرحم الطري والسميك. وتسمّى هذه العملية الانغراس أو التعشيش. عندما تصبح البويضة وثيقة الالتصاق بجدار الرحم، يكتمل الحمل وتكوّن أصابع إصبعية من خلايا الطبقة الخارجية، وتأخذ في حفر جدار الرحم للارتباط بأوعية الأم الدموية، حيث تشكّل فيما بعد الحبل السري والأغشية التي تحمي الطفل. أما الخلايا الداخلية فتنقسم إلى طبقات ثلاث، يتطوّر كلّ منها ليكوّن الأجزاء المختلفة لجسد طفلك.





٢ الإخصاب يحمل المني مادة تذيب الغلاف الخارجي للبويضة فيسمح لأحد الحيوانات اختراق البويضة. وعندما تنجح نطفة في اختراق البويضة، يصبح دخول غيرها متعذّراً. وهاهنا يفقد الحيوان المنوي السعيد الحظ ذنبه ويبدأ رأسه بالتضخّم ليندمج مع البويضة فيكوّنان خليّة واحدة.

٣ انقسام الخليّة تبدأ الخليّة المتكوّنة بالانقسام على الفور وتواصل انقسامها إلى مزيد من الخلايا خلال هبوطها إلى الرحم عبر أنبوب فالوب.

٤ الوصول إلى الرحم تصل البويضة تجويف الرحم في نحو اليوم الرابع من التلقيح، وتكون عندئذ قد نمت وأصبحت كرة تحتوي على مئة خليّة. يتوسّطها تجويف ممتلئ بسائل معيّن. لكنّها تبقى مع ذلك أصغر من أن ترى بالعين المجرّدة. وتمضي أيامها القليلة التالية عائمة في تجويف الرحم.

(عند الأسبوع السادس)

(عند الأسبوع السابع)

(عند الأسبوع الثامن)

من الأسبوع الخامس إلى السادس

- تنمو المضغة في كيس مملوء بالسائل.
- يكوّن الطفل دماغ بسيط وعمود فقري وجهاز عصبي مركزي.
- تظهر أربع بقع على الرأس، وهي ستتطوّر لاحقاً فتصبح عينين وأذنين.
- يتكوّن للمضغة جهاز هضمي أوّلي بالإضافة إلى الفم والفك.
- تكون المعدة والصدر في مرحلة التطوّر ويظهر القلب على شكل انتفاخ في مقدّمة الصدر، وعند نهاية هذا الأسبوع يبدأ القلب بالخفقان.
- يتكوّن جهاز من الأوعية الدموية.
- تتكوّن براعم للأطراف الأربعة.

الطول: يبلغ طول المضغة نحو ٦ ملم (١/٤ بوصة) أي أنها تكون بحجم بذرة التفاح في الأسبوع السابع.

الأسبوع السابع

- يبدو الرأس ضخماً، مائلاً باتجاه الصدر، وتأخذ الوجه بالتشكّل، بالرغم من أن العينين تكونان في هذه المرحلة منفصلتين على جانبي الرأس، إلا أن حدقة أسود تُرى تحت البشرة التي تغطّيهما.
- يمكن تمييز الذراعين والساقين بوضوح، مع العلامات في نهاياتها ستتطوّر لاحقاً فتشكّل أصابع اليدين والقدمين.
- يبدأ القلب في ضخّ الدم داخل جسد المضغة.
- يشارف تصميم جهاز الطفل العصبي على الاكتمال.
- تبدأ الخلايا العظمية بالتكوّن.
- يكوّن للمضغة رئتان ومعى وكبد والكليتان وأعضاء جنسية داخلية، لكنّ هذه جميعها لا تكون مكتملة.

الطول: يبلغ طول المضغة نحو ١,٣ سم (١/٢ بوصة) أي أنّ بحجم حبّ العنب الصغيرة.

الأسبوع الثامن

- في الأسبوع الثامن تتحوّل المضغة إلى «جنين».
- تتكوّن كلّ الأعضاء الداخلية الأساسية لكنها تكون بسيطة، كما أنها قد لا تبدو في مواضعها النهائية.
- يمكن تمييز الوجه إذ يظهر الأنف قمّة، أما المنخران (فتحتا الأنف) فيبدوان في طور التشكّل، كما يلتحم طرفا الفك ليشكّلا الفم، بالإضافة إلى أن اللسان يتكوّن.
- تصبح الأعضاء الداخلية للأذنين، وهي المسؤولة عن حفظ التوازن وعن السمع، في طور التكوّن.
- تبدو أصابع اليدين والقدمين أكثر وضوحاً بالرغم من أنها تكون متصلة ببعضها بواسطة أوتار من الجلد.
- يظهر الذراعان والساقان بأوزان ويمكنك تمييز كتفين ومرفقين وركبتين.
- يتحرّك الطفل كثيراً بالرغم من عدم إحساسك به حتى الآن.

الطول: يبلغ طول الطفل ٢,٥ سم (بوصة واحدة) أي بحجم ثمرة الفراولة (توت الأرض).

التوائم

تكون ولادة التوائم نسبة حالة حمل واحدة من بين ثمانين حالة تقريباً. أما إذا كان هنالك ماضٍ مع التوائم، فإنّ ذلك يزيد من احتمال وضعك توائم.

التوأم الثنائي البويضة: يولد مثل هذا التوأم حين تلقّح بويضتان منفصلتان، كل بحيوان منوي. وهذه الحالة أكثر تواتراً بثلاث مرات من وحيدة البويضة. يكون لكلّ فرد من التوأم مشيمة خاصة، وقد يكونان من الجنس نفسه أو مختلفي الجنس، ويتشابهان كتشابه أيّ أخوين غير توأمين.

التوأم الوحيد البويضة: يأتي التوأمان متطابقين عندما تنقسم البويضة الملقّحة لنسلين منفصلين، فينمو كلّ قسم مشكّلاً طفلاً مطابقاً لتوأمه. يتشارك التوأمان بالمشيمة نفسها، ويكونان دائماً من جنس واحد، تتطابق خصائصهما الفيزيائية وتكوينهما الجيني.

> **سؤال وجواب**
>
> **«هل بإمكاني التأثير على جنس الطفل؟»**
>
> يحدّد حيوان الرجل المنوي جنس الطفل، فهو إمّا ذكر وإمّا أنثى. وقد دلّت الأبحاث على أنّ الحيوان الذكري أسرع في السباحة من الحيوان الأنثوي لكنّه أقصر منه عمراً، وبناءً على هذا بإمكانك زيادة احتمال إنجاب صبيّ إذا مارست الجماع في أثناء دورة الخصوبة عندك (نحو اليوم الرابع عشر قبل ميعاد الحيض المقبل)، وإنجاب فتاة إذا سبق الوصال دورة الخصوبة بثلاثة أيام.

الأسبوع ١٣

يصبح الجنين قريبًا في شكله من الإنسان بالرغم من أن رأسه يبقى ضخمًا بالمقارنة مع جسده. أما أطرافه فتبدو صغيرة الحجم بالرغم من اكتمال تكوّنها. وستكتشفين أن الانزعاجات التي رافقت بداية الحمل بدأت تتناقص. احرصي على القيام بزيارتك الأولى إلى عيادة ما قبل الولادة في هذه الفترة.

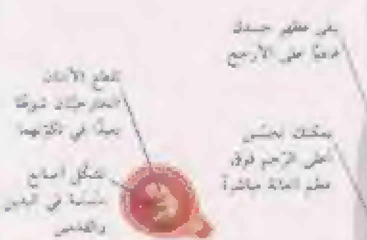
احرصي على الوقوف منتصبة القامة دائمًا، فهذا يساعدك في مراحل الحمل المتقدمة

التورم حول الحلمتين وحساسيتهما للمس

وضع الطفل في الرحم

التغيرات لديك

- إذا سبق وشعرت بالتعرق والغثيان والدوخة الصباحية فإن ذلك سيبدأ بالزوال.
- ستلاحظين أن مرات التبوّل قد خفّ عددها فلم تعد كما كانت الحال في بداية الحمل.
- تستمر عندك حالة الانفعال السريع إزاء الأمور التافهة، وذلك بسبب التقلبات الهورمونية.
- قد تبرز لديك مشكلة الإمساك لأن حركة المعي تباطأت إبّان الحمل.
- تتزايد كمية الدم الجاري في جسدك، وهذا يتطلب جهدًا أكبر من رئتيك [illegible] وقلبك.



زيادة وزنك

في الأشهر الثلاثة الأولى

ستبلغ زيادة وزنك ١,٢ كلغ (تقريبًا) (٢,٥ رطل) أي ما يعادل نحو ١٠٪ من كامل الزيادة في أثناء الحمل، هذا إذا لم تعاني من مشكلة التقيؤ.

طفلك

الطول: ٦,٥ سم (٢,٥ بوصة)

الوزن: ١٨ غرام (٥/٨ أونصة)

انظري:
صفوف ما قبل الولادة ص ٣١ - ٣٦
تمارين ما قبل الولادة ص ٤٥ - ٤٧
الطعام الصحي على الصفحات ٥٠ - ٥٣
التبوّل المتكرر على الصفحة ٤١
اللوحة الصباحية على الصفحة ٤١
حمالة الصدر خلال الحمل على الصفحة ٢٣
حماية ظهرك على الصفحة ٤٤

صفوف تمارين ما قبل الولادة

باشري التفكير في نوع صف ما قبل الولادة الذي يلائمك وزوجك. وغالبًا ما يمكنك زيارة الصفوف التمهيدية في هذه الفترة - وفي هذه الصفوف تُشرح طرق بقائك سليمة في أثناء الحمل، على سبيل المثال. أما بالنسبة إلى الصفوف العملية فهي تبدأ ما بين الأسبوع الثامن والأسبوع العاشر قبل الولادة المنتظرة. وتستمر صفوف تمارين ما قبل الولادة إلى نهاية فترة الحمل.

اختيار صف التمرين

تتنوع الصفوف المختلفة على مواضيع مختلفة، لهذا يجب أن تختاري الصف الذي يغطي بالتفصيل المواضيع التي تهمك. إذ هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الصفوف ولكنك قد ترغبين في حضور أكثر من نوع منها. وهي كلها تبحث المخاض والولادة.

صفوف المستشفيات

تشكل هذه الصفوف الشاملة مصدرًا غنيًا للمعلومات المتعلقة بالوسائل والأساليب المتبعة في المستشفى حيث ستلدين. وقد تقومين بجولة في غرفة الولادة وجناح الأمومة. لكن عيب هذه الصفوف الوحيد هو أنها كبيرة عادة، لهذا فإنها تأخذ طابع المحاضرات المزوّدة بالأفلام ويصعب طرح الأسئلة فيها.

أسس رعاية الطفل
من المحتمل جدًا أن تتعلما كيفية الاعتناء بطفلكما في صفوف ما قبل الولادة

صفوف محلية

تأتي فائدتك من تمام هذه الصفوف التي بالرغم من أنها محلية، تعدّ صغيرة عادة، كما أن أجواءها أكثر ودًّا من صفوف المستشفى. وفي الصفوف المحلية ستلتقين أمهات يحملن مثلك كما ستقابلين غيرك من الحوامل اللواتي سيصبحن أمهات. وتتطرق هذه الصفوف إلى كيفية الاعتناء بطفلك، وإلى البحث في الولادة والمخاض. فإذا كنت تنوين الولادة في مستشفى فقد تتمكنين من القيام بزيارة للمستشفى حيث ستلدين، وقد يُدعى زوجك لحضور بعض هذه الصفوف.

صفوف أخرى

في بعض البلدان، تُقدّم صفوف أخرى لما قبل الولادة تشدد على التمارين، بالإضافة إلى تقنيات أخرى كالاسترخاء لمساعدتك على مواجهة المخاض والولادة. وتكون هذه الصفوف عادة مكانًا تقابلين فيه أمهات أخريات في منطقتك، وسوف يُشجَّع زوجك على حضور هذه الصفوف.

تخفيف حدة المخاض إذا شعرت في ظهرك بالآلام التي قد تختبرينها فإن زوجك يستطيع مساعدتك على مواجهة المخاض

ما يمكن عمله

- اشتري حمالة تناسب صدرك جيدًا.
- احرصي على تناول وجبات متنوعة تضم أطعمة صحية.
- اتقي الإمساك بشرب كمية كبيرة من المياه وبتناول أطعمة ذات محتوى عالٍ من الألياف.
- احملي [illegible] للإمساك.
- أخبري رئيسك في العمل بحملك لكي تتمكني من الحصول على إجازة مدفوعة تسمح لك بزيارة عيادة ما قبل الولادة.
- قومي بأول زيارة لك إلى عيادة ما قبل الولادة.
- تحققي من إمكانية الحصول على علاج مجاني للأسنان خلال الحمل.
- مارسي تمارين ما قبل الولادة بانتظام وحاولي ممارسة السباحة.
- اشتركي في صفوف لتمارين ما قبل الولادة إذا شئت ذلك.
- استعلمي عن أنواع صفوف ما قبل الولادة في محل إقامتك.

نمو طفلك

- تشكلت كل أعضاء طفلك الداخلية وباشر معظمها وظائفه، ولهذا فإن الطفل الآن أقل عرضة للأذى بسبب العقاقير أو الالتهابات.
- تكوّن الجفنان وهما يغطيان العينين.
- أصبح للطفل صندوق الصوت.
- تشكلت الأطراف مع أصابعها.
- بدأت أظافر بالنمو في أصابع اليدين والقدمين.
- تبدأ العضلات بالنمو، مما يساعد في زيادة حركة الطفل، فهو بات قادرًا على ثني أصابع قدميه كما باستطاعته قبض يديه.
- أصبح بإمكانه تحريك عضلات فمه للعبوس، بالإضافة إلى تحريك شفتيه، وهو قادر على فتح فمه وإغلاقه.
- يستطيع أن يرضع وأن يبلع السائل المحيط به، كما أنه يتبوّل.

الأسبوع ١٦

أنت الآن في الأشهر الثلاثة الثانية من الحمل، ويُفترض أن تشعري بالحيوية والعافية. سيبدو عليك مظهر الحمل وستحتاجين إلى ثياب فضفاضة. لقد اكتمل تكوُّن طفلك وهو يتغذى من المشيمة منذ الأسبوع الرابع عشر وسيستكمل في الأسابيع المتبقية نموّه ويصبح قادرًا على الحياة بمفرده.

التغيرات لديك

- لا شك في أنك تشعرين بتحسن.
- يتبدد لديك شعور بالإثارة.
- تحصل تغيرات في تصبغات البشرة فيبدو حلمتا ثدييك والبشرة المحيطة داكنة اللون، ويظهر خط أسمر أسفل مركز المعدة، ولكن هذه كلها تزول بعد الولادة.
- يتراجع نمو القلق مع ازدياد في شهيتك.
- قد تصبح ثيابك المعتادة ضيقة عليك نوعًا ما ولكن ثياب الحمل لا تزال غير ضرورية.

يصبح الكاحلان والأرساغ أكثر امتلاءً بسبب تزايد السوائل في جسمك

يقل حجم ثدييك طبيعيًا لكنك ستلاحظين تضخمهما في الأسابيع المقبلة

تزول معالم الخصر عندك

يبدأ تكوّر البطن بالظهور لتفتح بسبب نمو الرحم

وضع الطفل في الرحم

يصير رأسه صغيرًا بالمقارنة مع جسمه

هذا الطفل رقيق

تتكون أصابع يديه بدقة منتشرة

زيادة وزنك

في ثلاثة أشهر

عليك أن ترتقبي زيادة من ٥ إلى ٧ كلغ (١١ - ١٥,٥ رطل) في وزنك خلال الأشهر الثلاثة المقبلة وهي تعادل ٥٠ إلى ٦٠٪ من كامل زيادة الوزن بسبب الحمل.

٦٠٪

طفلك

الطول: ١٦ سم (٦ بوصات)

الوزن: ١٣٥ غرام (٤,٧٥ أونص)

انظري أيضًا:
اختبار البروتين الجنيني الألفي على الصفحة ٣٧
بزل السلى على الصفحة ٣٦
الطعام الصحي على الصفحات ٥٠ - ٥٣
الاسترخاء والتنفس على الصفحتين ٤٨ - ٤٩
لون البشرة على الصفحة ٢١
التدخين على الصفحة ١٣
جرعات مكمّلة لغذائك على الصفحة ٤٢
الفحص فوق الصوتي على الصفحة ٣٧

ما يمكن عمله

- تخلّي عن التدخين إذا لم تكوني قد فعلت حتى الآن، وشجّعي زوجك على أن يحذو حذوك.
- لا تفرطي بشهيتك الزائدة فتتناولي أي طعام غير مستحبّ من الطعام، بل تغذي بشكل صحي وراقبي زيادة وزنك.
- باشري تناول جرعات تحتوي مادة الحديد وحمض الفوليك، إلا أن تشعري بالغثيان ونية لرضعة الطبيب، وعليك تناول هذه الجرعات حينما تكون معدتك مليئة بالطعام.
- زوري عيادة ما قبل الولادة للمرة الثانية. قد تُجرى لك صورة ما فوق صوتية ويُحلّل مصل الدم، كما يتم بزل السلى في هذه الفترة وذلك إذا ظهر احتمال حدوث عيب ما في جسم الجنين.

نمو طفلك

- ينمو الحاجبان والأهداب، يبدأ نمو شعر زغبي على وجهه وجسده.
- تكون بشرته رقيقة للغاية وشفافة، فتظهر شبكات الأوعية الدموية عبرها.
- تتشكل مفاصل يديه وساقيه وبدأ تكوّن عظامه.
- تنضج أعضاؤه الجنسية بشكل يسمح بتمييز جنسه، لكن الصورة ما فوق الصوتية قد لا تستطيع تحديده بعد.
- يحرك الجنين عضلات وجهه كأنه يبتسم.
- يصبح قادرًا على امتصاص إبهامه.
- يتحرك بكثرة ولكنك على الأرجح لا تشعرين بحركته بعد.
- إن قلبه ينبض بمعدل أسرع بمرّتين من قلبك، ويمكن للطبيب أو القابلة (الداية) سماع نبضه بواسطة آلة سمعية خاصة بعد الأسبوع الرابع عشر.
- ينمو الطفل بسرعة كبيرة خلال هذا الشهر.

المشاعر المتضاربة

إنك وزوجك عرضة لمشاعر متضاربة حيال الحمل لذلك لا تندهشي إذا حلّ شعور بالإحباط مكان مشاعر الإثارة والحماسة أحيانًا، بل تحلّي بالصبر وتفهّمي مشاعرك السلبية فهي زائلة بعد الوضع على الأرجح.

الهواجس المشتركة

إن أفضل الأساليب للتخلص من الهواجس المزعجة حيال الطفل أو الأبوّة هو مناقشة هذه الهواجس فيما بينكما بصراحة كما يساعدكما تقصّي المعلومات قدر الإمكان حول الولادة لأن ذلك يمكّنكما تفهّم التغيرات التي تحصل.

سؤال وجواب

«كيف يمكنني التأكد من أن الطفل سيكون معافى؟»

إن احتمال اكتشاف عاهات تعيب ما ضئيل جدًا، ذلك أن أكثر العيوب تحصل في الأسابيع الأولى للحمل وتنتهي عادة بالإجهاض. فإذا حدثت في الأسبوع ١٣، يكون نمو الطفل قد اكتمل ويصبح احتمال وقوع عيب ما ضئيلًا. وإذا كان نمط حياتك صحيًا مما قد يؤدي طمعك لذلك تخلصين هذا الاحتمال أكثر فأكثر.

أنت

من الطبيعي أن تتخلل أحاسيس الشوق والترقب لديك مشاعر أخرى سلبية الطابع أحيانًا، منها الخوف من عدم صحة الطفل، ولكن ما إن يولد وتتعرفين إليه بشكل جيد حتى يتبدد البحث سبكما. كما أنك قد تشعرين بالكآبة حيال تبدل مظهرك وقد تتحسرين من فقدك لهذا الجسم الممشوق. لكن أكثر التغيرات الجسدية يزول بعد الوضع، ويمكنك استعادة مظهرك عندها بمساعدة بعض التمرينات المنتظمة.

زوجك

ما إن ترى الجنين على الشاشة (ما فوق الصوتية) حتى يصبح وجوده واقعًا، وربما تشعر بأنك مهمل، وقد تغار من كل ذلك الاهتمام الذي يحظى به الطفل. لكن يجب أن تشعر بالإثارة وأن ترى الناحية الإيجابية للأمر. أما إذا راودك قلق حول كفاية دخلك لإعالة الأسرة فعليك أن تحاول ترتيب ميزانيتك.

كلاكما

من الطبيعي أن تشعرا بالإثارة حيال الطفل وبالقلق حيال استعدادكما للأبوّة. وإذا أثار المخاض والولادة قلقكما فحاولا الاستعلام عنهما فتمارين الرخاء تمارين تساعد على الثقة والسيطرة على الأمور عند الوضع، كتمرين التنفس.



الأسبوع ٢٠

قد يكون لديك إحساس قوي بأنك على ما يرام خلال الأشهر الواقعة في منتصف مدة الحمل. فسوف تتابعين التألق الذي تشعرين به، وهذا يعود إلى التحسّن الملحوظ في بشرتك وشعرك. كما يُعَدّ النظر في حالة فكرا ممتازة إذا شعرت بالنشاط. ومن المفترض أن تكوني قد شعرت بالإثارة الناجمة عن تحسسك حركة طفلك في هذه المرحلة.

التغيرات لديك

- تزداد تصبّغ البشرة وسوف تزول بعد الولادة.
- قد يفرز ثدياك اللبأ (اللبن الصمغي)، وهو مادة تزوّد الأطفال بما يحتاجون من غذاء في الأيام الأولى. امسحي اللبأ بمنديل، ولا تحاولي عصر الثدي.
- قد تعانين من بعض أعراض الحمل الشائعة، مثل الرغبة في القيء أو الزيادة التعرّق، الغثيان، التراخي المفاصل وأربطة العضلات، وقد ينتج عن ذلك آلام في الظهر وغيره من المواضع.

زيادة وزنك

نحو الأسبوع ٢٠ للحمل

لن تكتسبي ما يقارب ٥٠٠ غ (رطل واحد) في الأسبوع الواحد خلال هذا الشهر. خذي احتياطات لتناول الأكل بشكل صحي لأن الأسابيع الثلاثة القادمة تسجّل مرحلة النمو الأسرع لطفلك وزيادة الوزن القصوى لديك.

طفلك

الطول: ٢٥ سم (١٠ بوصات)

الوزن: ٣٤٠ غرامًا (١٢ أونصة)

انظري أيضًا:

شكاوى معتادة على الصفحات ٤٠ ـ ٤١
الأكل الصحي: ص ٥٠ ـ ٥٣
أشياء ضرورية للطفل ص ٤٧
حماية ظهرك ص ٤٤

المظهر الحسن

قد تشعرين بأنك في أحسن حالاتك خلال أشهر منتصف الحمل، كما قد تبدين في أبهى حالاتك. شعرك براق ووجنتاك متوردتان وبشرتك ناعمة وسليمة. لكن هذا التحسن لا يظهر عند كل النساء فقد يكون لمستويات الهرمونات العالية تأثيرات سلبية على بشرتك وأظافرك وشعرك. إلا أن كل التغيرات السلبية تختفي بعد الولادة عادة.

الشعر

خلال ما يهبك الحمل شعرا كثيفا لامعا. إلا أن هذا التحسن لا يصيب كل أنواع الشعر. فالشعر الدهني قد يغدو أوفر دهنًا من ذي قبل والأسرحات قد يصبح أشد جفافًا وأكثر تقصفًا، وربما يكون تساقط الشعر أكثر من المعتاد. ينمو شعر الوجه والجسد إلى أن يعود ثانيًا.

ما العمل؟ إذا كان شعرك جافًا ويتساقط بسهولة استعملي مستحضرًا منظفًا مع مكثف الشعر. لا تكثري من تمشيط شعرك بل كوني لطيفة في التمشيط. أما بالنسبة للشعر الدهني فاغسليه مرارًا ليبقى نظيفًا. وبما أن حال الشعر متقلبة خلال الحمل فتجنبي تجعيده وصباغه.

نسيج البشرة ومكوناتها

من المرجح أن تتحسن بشرتك خلال الحمل: تختفي الشوائب ويغدو نسيج البشرة ناعمًا وطريًا. إلا أنك قد تجدين أن بشرتك غدت أكثر جفافًا أو أكثر دهنًا، وربما تصبح مرقّطة.

ما العمل؟ نظفي بشرتك جيدًا. وإذا كانت حالة البشرة تستدعي العناية الخاصة بواسطة مرطّب، وتفادي استعماله على سائر جسمك، وقللي من استعمال الصابون ما أمكنك.

الأظافر

قد تلاحظين أن أظافرك تتكسر وتتشقق بسهولة غير عادية.

ما العمل؟ ارتدي قفازات لدى قيامك بالأعمال المنزلية وخلال الأعمال الحرفية.

لون البشرة

إن الزيادة في تصبّغ البشرة خلال الحمل أمر طبيعي، إذ تصبح الشامات والوحمات والنمش، وبخاصة النمش، قاتمة، وقد تتسع رقعتها. كما قد يظهر خط أسمر على معدتك. وربما تلاحظين وجود بقعة سمراء أو قناع فراشي الشكل يمتد على وجهك وعنقك. فلا تقلقي لأن كل هذا يزول سريعًا بعد الولادة.

ما العمل؟ تحاشي ضوء الشمس الساطع لأنه يزيد التصبغ سوءًا. أما إذا توجّب عليك التعرّض للشمس فاستعملي كريمًا ضد الشمس ذا قدرة تصفية عالية. ولا تحاولي تبييض القناع الفراشي، لكن يمكن تغطيته باستعمال قلم لإخفاء شوائب البشرة.

ما يمكن عمله

- احرصي على الوقوف بشكل سليم لتحاشي تشنّج الأجهاد، ولهذا عليك انتعال أحذية ذات كعب منخفض.
- تحدّي الخطوات العملية المذكورة في الصفحات ٤٠ ـ ٤٢ لإزالة أي إزعاجات أخرى لديك.
- باشري بتحضير الملابس والمعدات الضرورية لطفلك، كالسرير المتنقل مثلًا.

سؤال وجواب

هل أقصد رحلة طويلة؟

ليس من سبب يمنعك من السفر في أثناء الحمل عمومًا. لكن من المفضّل ألّا تكوني وحيدة، وبخاصة في رحلة طويلة في السيارة. عليك ارتداء ملابس فضفاضة ومريحة. كما يوصى أن ترفعي الرجلين كل ساعتين حتى تمشي لتخفيف الضغط على الأرجل لأن هذا يفيد الدورة الدموية. ولا تنسي حمل بطاقة التعاونية دومًا.

نمو طفلك

- ينبت الشعر على رأس طفلك.
- تبدأ الأسنان الجنينية بالتكوّن.
- يتكوّن الشام وهو المادة الدهنية التي تحمي بشرة طفلك في الرحم.
- تتكوّن قدرة طفلك ويصبح.
- تنتقل المواد المناعية منك إلى طفلك عبر المشيمة لتساعده على مقاومة الأمراض في الأسابيع الأولى.
- يصبح الطفل كثير الحركة ولا شك في أنك تشعرين بحركاته للمرة الأولى فتبدو كأنها رفيف خافت. وهو قد يتجاوب مع الأصوات خارج الرحم، ولا تقلقي من عدم تحركه كثيرًا لأن هذه الفترة تكون عادة هادئة نسبيًا بالنسبة للأطفال.

الأسبوع ٢٤

غالبًا ما يكون هذا الشهر أجمل أشهر الحمل، وقد يكون مظهرك جميلًا.

وإذا كنت قد اكتسبت بعض الوزن حتى الآن، فإنك ستشهدين زيادة كبيرة في وزنك هذا الشهر بحيث يبدو جليًا أنك حامل.

التغيرات لديك

زيادة وزنك

عند حلول الأسبوع ٢٤ للحمل

طفلك

الطول: ٣٣ سم (١٣ بوصة)

الوزن: ٥٧٠ غ (١,٢٥ رطل)

انظري أيضًا

تمارين ما قبل الولادة ص ٤٠ ـ ٤١

ثياب الحمل ص ٤٥

الاسترخاء والتنفس ص ٤٨ ـ ٤٩

الطفل في الرحم

ما يمكن عمله

سؤال وجواب

نمو طفلك

العين

السمع

تمايز الوجه

نظام إمداد الحياة

الحركات

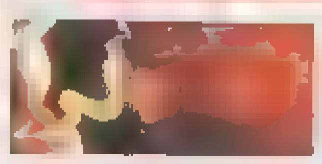
نماذج النوم

الشخصية

المص والابتلاع والتنفس

التذوق





الأسبوع ٢٨

مع نهايات الأسبوع الثامن والعشرين يمر ثلثا فترة الحمل ... صغيرة ... كثرة ... في احتمال ... هذه الأشهر الأخيرة ... ولادته في هذه الفترة ... قادرا على البقاء على قيد الحياة إذا أولي رعاية خاصة.

التغيرات لديك

الأشهر الثلاثة الأخيرة

حقائق

الطول ٣٦ سم

الوزن

انظر أيضاً
شكاوى معتدلة ص ٤٠ - ٤٢
حماية ظهرك ص ٤٤
علامات الخطر ص ٤٢

ملابس الحمل

تظل، خلال الأشهر الخمسة الأولى وحتى الشهر ... ارتداء ملابسك العادية إذا كانت ... ولكنك لا تحتاجين ... ملابس الأمومة ... المحلات ...

ما يمكن عمله

ما يمكن اختياره

ملابس نصف فضفاضة



الثياب المريحة

الملابس المناسبة

نمو طفلك

الأسبوع ٣٢

التغيرات لديك

اطرفي أيضا

صفوف ما قبل الولادة

صيق التنفس

الثيون المنكرر

قاع الحوض

زيادة وزنك

عند الأسبوع ٣٢ من الحمل

طفلك

الطول

الوزن:

ضروريات لطفلك

المستلزمات

الملابس

ما يمكن عمله

سؤال وجواب

نمو طفلك

التمتع بالجنس

أساليب أخرى للحب

تغيير الوضعية

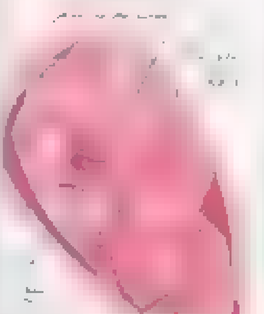


الأسبوع ٣٦

ينبغي أن تكوني قد توقفت عن العمل، وبدأت تستعدين لقدوم المولود ... [illegible]

تغيرات بدنك

[illegible]



زيادة وزنك

عند الأسبوع السادس والثلاثين من الحمل

[illegible]

طفلك

[illegible]

وضع الطفل في الرحم

[illegible]

الاستعداد للولادة ص ٤٤ ـ ٤٥

تمارين الاسترخاء ص ٤٨ ـ ٤٩

الكواحل المتورمة ص ٤٢

إزاحة في أواخر الحمل

[illegible]

تجنب إرهاق نفسك

[illegible]

ما يمكن عمله

[illegible]

سؤال وجواب

[illegible]

نمو طفلك

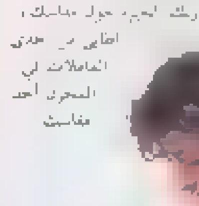
[illegible]

حمالة صدر لفترة الإرضاع

[illegible]

القياس

[illegible]



اطلبي من إحدى العاملات في المحل أخذ مقاسك



٣ قومي بالقياس حول أعلى منطقة من القفص

١ قومي بالقياس تحت ثدييك [illegible]

الأسبوع ٤٠

التغيرات لديك



زيادة وزنك

عند الأسبوع ٤٠ من الحمل

طفلك

انظري أيضاً
انقباضات براكستون هكس ص ٤٦
تمارين التنفس ص ٤٩

انت الآن أم!

نمو طفلك

معدل الزيادة في الوزن



ما يمكن عمله



الأسابيع الأولى

أسئلة تطرح

حول الولادة

بعد الولادة

حول المخاض

فهم بطاقات التمارين

AA	
AFP	
Br	
CS	
DP	
EDD/EDC	
Fe	
FH	
LMP	
MSU	
NE	
Oed	
Presentation	
Primigravida	
PP	
TCA	
VE	

LOA ROA

العناية قبل الولادة

أين تلدين طفلك ؟

الولادة في المستشفى

وحدات الطب العام ونظام الدومينو

الولادة المنزلية

من تتصدى لعناية ما قبل الولادة

زيارة العيادة

تكون أولى زيارات العيادة في حدود الأسبوع الثاني عشر من الحمل، وسوف يُطلب منك الحضور مرة كل شهر، وذلك حتى الأسبوع ٢٨ فتصبح الزيارات بعدها أكثر [illegible] مرة كل أسبوعين إلى أن يحل الأسبوع ٣٦. وفي الشهر الأخير [illegible] العيادة أسبوعيًا فتجرى لك مجموعات [illegible] أو القابلة في كل زيارة، لتتحقق من أن الحمل يسير [illegible]. وقد يكون [illegible] الانتظار [illegible] موعد المعاينة، لذا خذي معك كتابًا أو مجلة [illegible] الوقت.

عيّنة بول عند كل زيارة

[illegible]

القلول عند الزيارة الأولى

[illegible]

عينة البول

تقدم لك [illegible] من [illegible] [illegible] على [illegible]

الوزن عند كل زيارة

[illegible] (الصفحات ٣٦-٣٧) [illegible]

المعاينة الأولى

خلال الزيارة الأولى [illegible] الطبيب [illegible] بعض الأسئلة [illegible] على [illegible] من مكان [illegible]

- تفاصيل شخصية، كتاريخ الولادة، [illegible]
- [illegible] الأصلي، [illegible] مجموعات [illegible] فحوصات الدم على الصفحة [illegible]
- صحتك، الأمراض [illegible] أصابتك، [illegible] التي أجريت [illegible]
- تاريخ [illegible] أو [illegible] في عائلتك أو عائلة زوجك.
- نوع [illegible] الحمل الذي [illegible] قبل حملك، [illegible]
- دورتك: متى [illegible] وهل هي منتظمة، ومتى كان أول يوم من آخر دورة شهرية [illegible]
- الحمل السابق، بما في ذلك حالات الإجهاض، [illegible] الحمل.

فحوصات الدم عند الزيارة الأولى

[illegible] (الصفحة ٣٨)

- [illegible] (الصفحة ٣٨)، [illegible] في الأسبوع ٣٢
- [illegible] (الصفحة ٤٠)
- [illegible] الأسبوع ٣٠، [illegible]
- [illegible]

الفحص العام عند الزيارة الأولى

تجري الطبيبة فحصًا عامًا لتتأكد من سلامة [illegible]، وتكشف على [illegible] القلب [illegible] (الصفحة ٣٣) [illegible] أسنانك، [illegible] عام عليها.

طرح الأسئلة

[illegible] خلال الحمل [illegible] عادة [illegible] الولادة [illegible] ولا [illegible] الأمور [illegible] على جميع الأمور [illegible] إذا [illegible]



[illegible] الدم عند كل زيارة

[illegible] خلال الحمل، [illegible] الدم [illegible] (الصفحة ٣٨) [illegible] الأولى [illegible] مرة أخرى [illegible]





الساقان واليدان والكاحلان عند كل زيارة

تُعاين [illegible] ساقيك، وكاحليك، ويديك، وتتحسسها للتحقق من عدم وجود انتفاخ أو تورم (الوذمة). لكن القليل من التورم في أسابيع الحمل الأخيرة أمر طبيعي، وخاصة آخر النهار. إلا أن التورم المفرط قد يكون دالاً على مقدمة الارتعاج (انظري الصفحة ٣٩). كما تجري التحقق من وجود الأوردة الدوالي في ساقيك (انظري الصفحة ٤٣).



الفحص الداخلي عند الزيارة الأولى

[illegible]

الاستماع إلى دقات قلب الطفل

عند كل زيارة (بعد الأسبوع ١٤)

[illegible] الأسبوع ٢٨ [illegible] الاستماع إلى [illegible]

تحسس البطن عند كل زيارة

تتحسس الطبيبة بطنك بلطف لتكشف موضع [illegible] الرحم، وتستطيع هكذا التعرف إلى معدل نمو الطفل. [illegible] خلال الحمل [illegible] من أن طفلك [illegible] الولادة، وذلك في الأسابيع الأخيرة [illegible]

فحوصات إضافية

قد يجري لك فحص للبروتين الجنيني الألفي، وفحص (فرصة) فوق صوتي، وذلك لإجراء [illegible] كما تجري فحوصات [illegible] في حالات معينة فقط [illegible] أن يكون الطفل [illegible] المتكلفة [illegible] بهذه الحمل [illegible]

تخطيط فوق صوتي

عند الأسبوع ١٦ (ولاحقاً أحياناً)

[illegible] الأولى [illegible] عند الأسبوع ١٦ [illegible]

- [illegible]
- [illegible] الطفل، وتقدير موعد الولادة.
- للكشف عن موضع الطفل، والمشيمة [illegible]
- [illegible]
- للتأكد من [illegible] وجود توائم.

[illegible] صورة لطفلك [illegible]

فحص المصل

يجري في حدود الأسبوع الـ ١٦ من الحمل [illegible] AFP وuE3 وhCG في دم الأم [illegible] AFP [illegible]

[illegible] مثل الفحص فوق الصوتي وبزل السلى [illegible]

بزل السلى

ما بين الأسبوعين ١٦ و١٨ (ولاحقاً أحياناً)

يُستخدم بزل السلى للكشف عن وجود [illegible] (المنغولية) والشوك المشقوق (الشق الفقري). ولا يجري ذلك بشكل عادي بسبب خطر الإجهاض. وقد يقترح عليك هذا الإجراء:

- إذا كنت فوق الخامسة والثلاثين حيث يزداد خطر [illegible]
- إذا كان في تاريخ عائلتك مرض [illegible] مثل الشوك المشقوق (الشق الفقري)
- إذا كان مستوى البروتين الجنيني الألفي مرتفعاً. يجرى الفحص فوق الصوتي [illegible]

أخذ عينة من الخمل المشيمي

(الزغابات المشيمية) بين الأسبوعين ٦ و ٨

يمكن اكتشاف بعض الاضطرابات [illegible] باكراً خلال الحمل بواسطة فحص [illegible]



فحص [illegible] فوق صوتي للطفل

[illegible]

حالات حمل تتطلب عناية خاصة

غالبًا ما يكون الحمل طبيعيًا يأخذ مساره الصحيح. إنّما قد ... تدفع طبيبك للاعتقاد باحتمال نشوء مضاعفات ... الحمل، فقد يكون لديك حالة صحية خاصة، أو ربّما تتطور ... في بعض الأحيان ... على نيل عناية خاصة

فقر الدم

السكري (مرض السكر)

العلاج:

عدم كفاءة عنق الرحم

العلاج:

قبل الارتعاج

الارتعاج من أهم مشاكل أواخر الحمل ...

العلاج:

أم ذات عامل ريصي سلبي

العلاج:

دلائل تستدعي الطوارئ

اطلبي المساعدة الطارئة الفورية إذا:

- ▲ ... [illegible]
- ▲ ... [illegible]
- ▲ ... [illegible]
- ▲ ... [illegible]
- ▲ ... [illegible]

استشيري طبيبك في غضون ٢٤ ساعة إذا كان لديك:

- ▲ ... في يديك ... ووجهك
- ▲ ... [illegible]
- ▲ ... ٣٨,٣ درجة مئوية ... فهرنهايت
- ▲ ... [illegible]

الإسقاط

الإجهاض المتكرر

مشاعرك

على الرغم من ...

النزف المهبلي

العلاج:

المواليد دون الحجم الطبيعي

العلاج:

التوائم

العلاج:

شكاوى معتادة

قد تعانين من انزعاجات متنوعة خلال الحمل، وهي، وإن كانت مقلقة في حينها، تظل نتيجة لعملية [illegible] التغيرات الهرمونية، كما قد يسببها الجهد الإضافي الذي يتعرض له جسمك. إلا أنه يجب أخذ بعض الأعراض بمحمل الجد، فإذا تكونت لديك إحدى الشكاوى المدرجة في المربع، على الصفحة ٣٩، عليك الاتصال بطبيبك.

الشكوى	الأعراض	ما تفعلين
نزف اللثة ١ ٢ ٣ تصبح اللثة أكثر [illegible] خلال الحمل، وتنزف بسهولة أكثر، لا سيما بعد [illegible] اللويحة (الترسبات) عند قاعدة الأسنان، وهذا يؤدي إلى مرض اللثة وتسوس الأسنان	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible]
ضيق التنفس ٣ يضغط الحمل على الحجاب الحاجز [illegible] فيصعب عليك التنفس [illegible] تماماً قبل الولادة [illegible] الشهور [illegible] رأس الطفل [illegible] ضيق النفس كذلك	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible]
الإمساك ١ ٢ ٣ إن هرمون الحمل المعروف بالبروجسترون يهدئ عضلات الأمعاء [illegible] كما قد يؤدي إلى زيادة إمكانية الإمساك [illegible]	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible]
التشنجات ٣ [illegible]	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible]
الشعور بالإغماء ١ ٣ ينخفض ضغط [illegible] خلال الحمل، مما [illegible] الشعور بالإغماء	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible]

إن الأرقام المطبوعة بحرف داكن تشير إلى تلك الفترة من الحمل التي يغلب أن تعاني خلالها من المشكلة المعنية.

وجع الظهر، انظري الصفحة ٤١

انصباغ البشرة، انظري الصفحة ٤١

ضيق التنفس
إن شعرت فجأة بضيق النفس، [illegible] [illegible] قد يساعدك [illegible] [illegible] الأستناد إلى الوسائد

التشنجات
[illegible] الأعلى بأصابعك [illegible] [illegible] من التشنجات [illegible]

الشكوى	الأعراض	ما تفعلين
تبول متكرر ١ ٣ [illegible] الرحم على المثانة [illegible] في الأشهر التي تسبق الحمل	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible]
حرقة ٣ [illegible]	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible]
الأرق ٣ [illegible]	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible]
[illegible] ١ [illegible]	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible]
[illegible] ٣ [illegible]	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible]
[illegible] ٣ [illegible] الهرمونية	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ [illegible]
[illegible] في النوم ١ ٢ ٣ [illegible]	[illegible]	▲ [illegible] ▲ [illegible]

حرقة وقلة النوم
[illegible] حرقة [illegible] في النوم

الغثيان الصباحي
تناولي كعكة جافة أو [illegible] فاكهة، لمقاومة الغثيان؛ وقد يبعدك الكعك والزنجبيل والمياه الغازية

الشكوى	الأعراض	ما تفعلين
علامات المط ٣ ٢ تشكل هذه العلامات إذا شُدّ جلدك أكثر مما تسمح به مرونة [illegible]، [illegible] [illegible] العلامات، [illegible] [illegible] لتصبح خطوطًا فضية باهتة	على خلال [illegible] علامات [illegible] على [illegible] [illegible]	[illegible]
التعرق ٢ ٣ ينتج ارتفاع حرارة [illegible] في الجسم خلال الحمل، والتغيرات الهرمونية المرافقة	[illegible]	[illegible]
تورّم الكاحلين والأصابع ٣ إن بعض التورّم (الوذمة) في أثناء الحمل أمر طبيعي [illegible] [illegible]، وهذا لا يدعو للقلق	[illegible]	[illegible]
التشقق (الكلف) ١ ٢ ٣ [illegible] التغيرات الهرمونية خلال الحمل [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible]	[illegible]
الإرهاق ١ ٣ تحدث [illegible] الإضافية التي [illegible] الحمل على جسمك، كما قد يكون نتيجة للقلق	[illegible]	[illegible]
التعرق [illegible] ١ ٢ ٣ [illegible]	[illegible]	[illegible]
الأوردة [illegible] ١ ٢ ٣ [illegible]	[illegible]	[illegible]

الأوردة [illegible]
[illegible]

تورّم الكاحلين والأوردة المتوالية
حرّكي كاحليك بشكل دائري، وبلطف، لتنشيط الدورة الدموية.

المحافظة على اللّياقة، والاسترخاء

[illegible] الحمل والولادة جهدك لعضلات [illegible]، فكلما عززت نفسك جسديًا [illegible] [illegible] أفضل حالاً، ووجدت استعادتك [illegible] العضلي، بعد الولادة، أسهل. وتُعَدّ تمارين الاسترخاء مهمة في هذه المرحلة، فهي [illegible] على الهدوء، وعلى مواجهة المخاض بفعالية [illegible] أنها وسيلة لتخفيف الضغط النفسي. وزيادة [illegible] في المشيمة، فهي لا تفيد شيئًا، لذلك حاولي [illegible] التمارين الموجودة على الصفحة التالية، و[illegible]

[illegible] تكرهين مجرد التفكير بالتمرن، فهي [illegible] لتليين مفاصلك وعضلاتك استعدادًا للمخاض والولادة. بإمكانك بدء التمرن فور التثبت من الحمل، أو قبل ذلك، إذا شئت. [illegible] أن تتمرني في المنزل، و[illegible] تحضري [illegible] قبل الولادة. ولا تقلقي إذا كنت متقدمة في الحمل عندما باشرت التمرن، إذ لا يفوتك القطار ما دمت حاملاً. ولتكن البداية بسيطة، ثم زيدي فترة التمرين تدريجيًا لتبلغ ٢٠ دقيقة يوميًا، على الأقل.

التمرن بعقلانية

[illegible]

- [illegible]
- لا [illegible] [illegible] الإجهاد، أو اللهاث.
- [illegible]
- تجري [illegible] في الأسابيع الأولى للحمل، [illegible]

السباحة
[illegible]



جلسة الخياط

تقوّي هذه الجلسة الظهر، وتجعل فخذيك وحوضك أكثر طواعية، كما تحسّن جريان الدم في الجزء الأسفل من جسمك، وتؤدي [illegible] على الانفراج بعيدًا في أثناء الولادة. [illegible] أن [illegible] الأسفل [illegible] بدوره [illegible] يخفّف [illegible] خلال الحمل.

الجلوس والاستعانة بالوسائد

[illegible]

الجلوس مربّعة

[illegible] وضعية تخفّف هذه [illegible] على [illegible] والأسفل.

تحذير

[illegible] هذه الإرشادات [illegible]:

- ▲ لا تتجاوزي حدود طاقتك
- ▲ إيّاك أن تجهدي نفسك
- ▲ إذا شعرت [illegible]
- ▲ [illegible] واضطجعي على ظهرك على الأرض [illegible]

تقوية الفخذين

اجلسي مستقيمة الظهر، واجمعي قدميك [illegible] (كعباك) قريبان من جسدك، ثم أمسكي بكاحليك، وادفعي فخذيك نحو الأسفل بواسطة مرفقيك، [illegible] كذلك نحو ٢٠ ثانية، ثم كرّري ذلك عدّة مرّات.

جلوس القرفصاء

يجعل هذا التمرين مفاصل حوضك أكثر ليونة وطواعية، ويقوّي عضلات ظهرك وفخذيك، لأن الاستعاضة عن الانحناء بجلوس القرفصاء يشكّل حماية لظهرك، ويوفّر لك راحة أكبر [illegible] من وجع الظهر [illegible] وضعية القرفصاء [illegible].

[illegible] الاستناد إلى [illegible] كرسي، أو [illegible] تحت عقبيك، [illegible].

الاستعانة بكرسي

[illegible] الكرسي [illegible] قدميك [illegible] الكرسي [illegible] في هذه الوضعية طالما تشعرين بالراحة [illegible] على الأرض [illegible] تحت عقبيك.

مارسي هذا التمرين أثناء:

- ■ شعورك [illegible]
- ■ [illegible]
- ■ [illegible]
- ■ تحادثك بالهاتف (التلفون)
- ■ [illegible]

من دون الاستناد إلى شيء

[illegible] ساقيك، [illegible] قدميك قليلًا نحو الخارج [illegible] ظهرك، وحاولي إبقاء عقبيك (كعبيك) مستقيمين على الأرض، ثم [illegible] نحو الخارج بمرفقيك، [illegible] في هذه الوضعية طالما تشعرين بالراحة.

الاسترخاء والتنفس

ستعلمين في هذه التمارين كيف تسترخين وتتنفسين بعمق، [illegible] خلال المخاض، عند تمكنك من معرفة كيفية التنفس [illegible] وإرخاء عضلات جسمك، [illegible] من دون أن تبذلي الكثير من الطاقة. مارسيها إذاً بانتظام [illegible] عمل طبيعية في أثناء المخاض. كما أن الاسترخاء يساعدك على التخلص من التوتر والقلق [illegible]

كيف تسترخين

تُعتبر ممارسة هذه التمارين [illegible] الأمر [illegible] حيث لا [illegible] ثم عملية الاسترخاء [illegible] سهلاً في أي مكان.

استرخاء الجسم

استلقي على ظهرك [illegible] بحيث تحملك [illegible] وسائد. ويمكنك الاستلقاء على جنبك، واجعلي [illegible] على وسادة. ثم [illegible] عضلات [illegible] وجهك [illegible] قدميك، [illegible] إلى الأعلى [illegible] تدريجياً [illegible] تمتد إلى عشر دقائق [illegible] وحاولي الشعور بأنك [illegible] تغورين في الأرض.

الاستلقاء على جانبك

قد تشعرين براحة أكبر [illegible] على جانبك، واجعلي [illegible] مستندة إلى [illegible] وسائد [illegible] أمامك [illegible] لا [illegible] وسادة [illegible] ركبتك [illegible] العمودي.

تحذير

[illegible] مستلقية على ظهرك [illegible] خلال المراحل الأخيرة من الحمل، [illegible] هذه الوضعية [illegible] وصول الأكسجين إلى الطفل، كما أنك قد تشعرين بالإغماء.

التنفس تحضيراً للمخاض

[illegible] على مستويات التنفس المختلفة [illegible] أو صديقة [illegible] هادئة [illegible] خلال المخاض، [illegible] على حسك في أثناء التقلصات.

التنفس الخفيف

[illegible] هذا المستوى من التنفس [illegible] ذروة التقلصات [illegible] ثم [illegible] عبر فمك [illegible] الهواء إلى [illegible] الأعلى من رئتيك فقط [illegible] صديقة لك يديها على [illegible] كتفيك [illegible] حركهما [illegible] على [illegible] أكثر [illegible] إنما [illegible] المخاض [illegible]

التنفس العميق

[illegible] التنفس [illegible] عند بداية التقلصات ونهايتها [illegible] اجلسي [illegible] مرتاحة [illegible] الإمكان، ثم تنفسي [illegible] أنفك [illegible] في قاع رئتيك [illegible] صديقتك [illegible] يديها على أعلى [illegible] عضلات [illegible] ثم [illegible] على [illegible] والتنفس التالي يجري طبيعياً.

اللهاث

[illegible] المرحلة الأولى من المخاض [illegible] الدفع [illegible] لا [illegible] عن [illegible]

[illegible] هذه الحالة [illegible] ثم [illegible]

تهدئة دماغك

حاولي [illegible] خلال استرخاء الجسم، [illegible] ما [illegible] وحاولي [illegible] سهلاً [illegible] ولا تتنفسي [illegible] يمكنك [illegible] كلمة أو صوت [illegible] أو [illegible] على مشهد [illegible] الاسترخاء [illegible] لا [illegible] أفكار [illegible] خاطرك.

الغذاء من أجل طفل سليم

إن معدل الغذاء الوجبة الكافي، ولهذا ينبغي أن تشتمل حمية (نظام غذائي) متنوعة ومتوازنة خلال الحمل، أكثر من أي وقت آخر. وليس عليك أن تتناولي طعامًا لشخصين، بل كل ما عليك فعله هو تناول عدد من الأطعمة الطازجة غير المصنّعة، تختارينها من بين اللائحة في الأسفل، وذلك لتتأكدي من حصولك على ما تحتاجين إليه من المغذيات. ومتى علمت بحملك أو أردت الحمل، احتسي عدد الأطعمة الصحية التي تتناولين بانتظام وتأكدي من عدم تناولك أو شريكك ما قد يؤذي الطفل. حافظي ما تستطيعين من الخضار الطبيعة والفاكهة الطرية، وقللي من تناول الأطعمة السكرية والمعالجة والمصنّعة.

مغذيات ضرورية

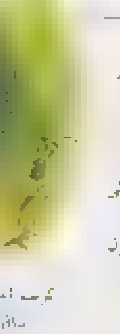
الكالسيوم

[illegible]

البروتين

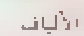
حاولي تناول عدد من الأطعمة الغنية بالبروتين، لأن حاجتك إليه تزداد خلال الحمل [illegible]

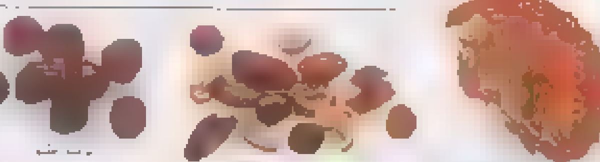






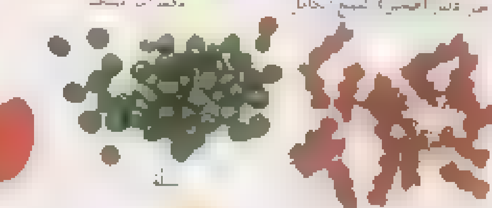






الفيتامين ج

[illegible]



الألياف

[illegible]









حامض الفوليك

يحتاج الجنين إلى [illegible] العصبي [illegible] خلال الأسابيع [illegible] الأولى، ولا [illegible] الخضار الورقية الدكناء الخضرة مصدرًا مهمًا لحمض الفوليك، إنما عليك تناولها [illegible] أو مطهوة بالبخار، لأنّ الكثير من هذا الفيتامين [illegible] عند الطهي.

الحديد

[illegible] لأنّ الطفل يحتاج [illegible] بعد الولادة، كما [illegible] الدم [illegible] الحديد [illegible] مصدر غني بالحديد، [illegible] عالية من الفيتامين [illegible] الكمية الزائدة من الفيتامين [illegible] الأ [illegible] من مشتقاته.



النظام الغذائي النباتي

إذا كنت تتبعين نظامًا [illegible] الأطعمة [illegible] الخضار والفاكهة الطازجة [illegible] الصحة [illegible] المصادر [illegible] تناول حبوب [illegible] تعويض النقص، [illegible] الأطعمة [illegible] الكالسيوم والفيتامين [illegible]

الملح

[illegible] الملح [illegible] الأطعمة [illegible] (الصفحتان ١٢ و٣٩)

السوائل

[illegible] من الضروري [illegible] الحمل، [illegible] الإمساك [illegible]

لائحة الأطعمة المفضلة

[illegible] هذه الأطعمة [illegible]

- الحليب [illegible] الكالسيوم [illegible]
- اللحم الأحمر [illegible] البروتين والحديد
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] الكالسيوم [illegible] البروتين [illegible] الحديد
- السمك [illegible] البروتين
- [illegible] القمح الكامل [illegible]
- [illegible] القمح الكامل [illegible]

تناول وجبات إضافية

[illegible] على العديد من الأطعمة [illegible] (الصفحة ٣٨) [illegible]

حماية طفلك

إنّ المواد الضارة التي تتناولين [illegible] عبر [illegible] والوصول إلى طفلك، [illegible]

الأطعمة المصنّعة

[illegible] الأطعمة المصنّعة، التي تتعرّض للكثير من التصنيع، [illegible] المعلبات [illegible] الملح [illegible] والمواد [illegible]

تناولي غذاءً متوازنًا من الأطعمة الطازجة [illegible]

طهو الأطعمة المثلّجة

[illegible]

الجبن الطري

[illegible]

تناول الكحول

[illegible] الكحول [illegible] طفلك

الوحام

إنّ رغبتك [illegible] الحمل، [illegible] معيّن، [illegible]

القهوة والشاي والشوكولاتة الساخنة

إنّ الكافيين - وهو مادة موجودة في كل هذه [illegible] على جهازك العصبي، لذا لا تتناولي أكثر من ثلاثة أكواب من المشروبات [illegible] في اليوم الواحد [illegible]

شاي الأعشاب

إذا رغبت في شرب شاي الأعشاب خلال الحمل [illegible] أولًا الصيدلي الذي يبيع شاي الأعشاب، أو أحد المختصين بالأعشاب، علمًا أنّ معظم الأعشاب [illegible] لا تؤذي طفلك، إلا أنّ بعضها [illegible]

السكّر

إنّ الأطعمة السكّرية [illegible] الطاقة التي تحتاجين [illegible] الكربوهيدرات [illegible] الحلويات.

عصير البرتقال الفوّار [illegible] عصير فاكهة [illegible]

الموز المخفوق مع الحليب (الفرابيه) [illegible] لتحصلي على أفضل نتيجة

خليط الفاكهة الطازجة [illegible] البرتقال، أو قطع من الفاكهة.

التّحضيرات العمليّة

تحقّقي من جهوزيّة كلّ شيء لاستقبال الطّفل، قبل موعد الولادة بنحو الشّهر. اشتري الأطعمة والحاجيات اللّازمة لتسهيل الأمور بعد الولادة، فقد حان الوقت لترتيب أغراضك، استعدادًا للحدث المنتظر، أو للتّفكير بما تحتاجين لأجل ولادة منزليّة. واحرصي على ألّا تكري...

...السّائق الّذي يوصلك إلى المستشفى. إذا لا توجد مساحة كافية له في الخدج. كما أنّ بعض المستشفيات يزوّدك بقائمة لكلّ ما يجب جلبه معك إلى المستشفى، وقد يزوّدك بعضها الأخر بعض الحاجات الموجودة على هذه القائمة، لذا اتّصلي بالمستشفى أوّلًا.

أغراض مفيدة لمرحلة المخاض

ستحتاجين كذلك إلى

الولادة المنزليّة

كما أنّ الولادة المنزليّة عدّدًا من الشّروط المسبقة، وعليك أن تشاوري ... إذا كنت ترغبين في الولادة في المنزل. ... هذه الشّروط وجود ... وسهولة الوصول إلى الماء السّاخن، والمراحيض، ... كما يُفترض أن يكون منزلك في مكان يسهل وصول الإسعاف إليه.

ما تحتاجين إليه:

- سرير ذو فراش ثابت (ضعي لوحًا تحت الفراش)
- ...
- أغطية بلاستيكيّة (مشمّع)
- ...
- ...

ترتيب السّرير

... ملاءة نظيفة على السّرير، ... بلاستيكيّة ثمّ ملاءة ... بعد الولادة ... يكون السّرير ... جاهزًا.

حاجات ما بعد الولادة

العودة إلى المنزل

... أن تهتمّي ... من الملابس ... عندما يحين أوان مغادرة المستشفى، ولا ... ملابس ضيّقة، ... حتّى ... إلى ... قبل الحمل ... كما ... الأمر إلى ... لذا ... الأشياء ... وضعها ...

- ... (لا تنسي القبّعة والسروال ...) ...
- ...
- لباس ...
- ...
- بطانة ...

المخاض والولادة

وأخيرًا انتهت أسابيع الانتظار، وبدأ المخاض. لقد حانت ذروة حملك، إذ أصبحت لحظة رؤيتك لطفلك مسألة ساعات، ممّا يُشعرك بالإثارة، ويسبّب لك بعض التوجّس حيال سير المخاض. فإذا كنت مستعدّة للولادة عبر تفهّم ما يحصل لجسدك عند كلّ مرحلة من المخاض، وأدركت ما ينتظرك، فإنك ستشعرين بثقة أكبر. والولادة تجربة قد تُشعرك بمتعة الإنجاز العظيم، فإذا كنت هادئة ومسترخية، كان تمتّعك بها أشدّ. لذا تمرّني على تمارين التنفّس والاسترخاء، خلال التقلّصات، ومواجهة الألم، ولا تشعري بالإحباط إذا جاء المخاض على غير ما كنت تتصوّرينه.

إدراك حلول المخاض

قد تخشين ألّا تدركي حلول المخاض في حينه، لكنّ ذلك مستبعد، فعلى الرغم من إمكانية عدم تمييز علامات المخاض الأولى عن تلك التي تحصل عند الأسابيع الأخيرة من الحمل، [illegible] على الأرجح ستعلمين إذا كان المخاض وشيكًا [illegible] عدد من الدلائل التي تشير بحلوله.

دلائل المخاض

العلامة

[illegible]

ما ينبغي عمله؟ [illegible]

نزول الماء

[illegible]

ما يمكن عمله؟ اتّصلي بالمستشفى أو القابلة [illegible]

التقلّصات

[illegible]

ما يمكن عمله؟ [illegible]

بدايات زائفة

[illegible]

توقيت التقلّصات

[illegible]

المرحلة الأولى

[illegible]

دخول المستشفى

[illegible]

معاينة الأم

[illegible]

معاينة الطفل

[illegible]

إجراءات أخرى

[illegible]

الفحص الداخلي

[illegible]

عنق الرحم أثناء المخاض

[illegible]



١ [illegible]



٢ [illegible]



٣ [illegible]

وضعيات للمرحلة الأولى

حاولي أخذ وضعيات متنوعة خلال المرحلة الأولى، فمن المرجح أن تكون كل من الوضعيات المختلفة مريحة في وقت مختلف، وسيؤدي ...على هذه الوضعيات مسبقاً، حتى تأتي ... بشكل طبيعي لطفور ...

عند شعورك بالاستلقاء في وقت ما خلال المرحلة الأولى، فاستريحي على جانبك ... على جهتك، بحيث ... من الوسائد ... الأعلى



الوقوف منحنية

استندي خلال التقلصات الأولى إلى شيء ... عن ... كحائط أو مقعد أو ... واركعي إذا كان ذلك ضرورياً

الاستراحة بالاستناد إلى زوجك

عندما تشعرين بالمخاض، قد ... إلى التحرك للقيام ببعض ... يمكنك في أثناء التقلصات الاستناد إلى زوجك، فيدلّك ظهرك ويسند ... ثقلك.

... أسفل ظهره

ما يمكن أن يفعله زوجك

- امدحها لكثير من ... والملاطفة، ... ولا تأبه لانزعاجها ...
- ذكّرها بما تعلّمته من تمارين الاسترخاء والتنفس (انظري الصفحتين ٤٨ و٤٩)
- ... وقدّم لها رشفات من ... وامسك يدها ودلّك ظهرها. واقترح عليها تغيير وضعيتها باستمرار ... يساعدها ... إلى ... والتقلبات التي ...
- ... دور الوسيط بين زوجتك وطاقم المستشفى ... ، مثل تلك المتعلقة بتخفيف الألم



الجلوس مع الاتكاء نحو الأمام

اجلسي على كرسي مواجهة ... الظهر، واستندي إلى ... وسادة ... وأسندي رأسك على ذراعيك بعد ... وأبعدي ... وضع وسادة على مقعد الكرسي إذا ...



الركوع والاستلقاء نحو الأمام

... بحيث تكون ركبتاك متباعدتين، واسترخي فوق كدسة من الوسائد ... المرصوصة ... أو ... من ... حاولي ... ظهرك ما استطعت، واجلسي على ... بين التقلصات



على الأربع

... على ركبتيك ويديك على الأرض ... وابقي حوضك ... ثم ... ظهرك ... بين التقلصات نحو الأمام، واضعاً ...

التنفس في المرحلة الأولى

تنفسي بعمق وبهدوء عند بداية التقلص ونهايته، وعند ... التنفس من أنفك وأخرجيه من فمك. حاولي عند ذروة التقلص أن تجعلي تنفسك سطحياً وخفيفاً، بحيث ... ولا ... ذلك لئلا تشعري بالدوار

طرق مساعدة

... على التحرك بين التقلصات، فهذا يساعدك على مواجهة الألم ... خلال التقلصات تحدي وضعية مريحة

- حاولي البقاء منتصبة ما أمكن، كي ... من الثقل ... الرحم، مما يجعل التقلصات أشد قوة وأكثر ...
- ركّزي على ... وتشغلي عن التقلصات
- استرخي بين التقلصات (انظري الصفحتين ٤٨ و٤٩) موفرة طاقتك إلى حين ...
- لا ... ، وحتى بالأسى ...
- ... على ... قد يساعدك على ... من التقلص
- ... وتعاملي مع ... واحداً واحداً، ولا تفكري بالتقلصات ...
- ... لا ...

مخاض مصحوب بوجع الظهر

... الوضعية ... من العمود الفقري ... على ... الظهر ...

- ... نحو الأمام ... على الأربع ... من ظهرك، ... حوضك ...
- ... أو ... قارورة ماء ساخن ... العمود الفقري ...



تدليك أسفل الظهر

يخفف التدليك من وجع الظهر ... على زوجك أن يدلّك ... العمود الفقري ... حركات دائرية ... (صورة) ... على تخفيف الانزعاج

المرحلة الانتقالية

عادةً ما تأتي أصعب فترات المخاض، عند نهاية المرحلة الأولى، حين تبدو التقلصات في أشدها، فتدوم نحو دقيقة، وتفصل بين إحداها والأخرى دقيقة، فيكون لديك وقت ضيق [illegible] لتسترخي خلاله قبل حلول تقلص جديد. وتعرف هذه الفترة بالمرحلة الانتقالية، وهي تدوم نحو نصف ساعة، على الأغلب. [illegible] متعبة، محبطة، [illegible] الأعصاب، [illegible] يمكن أن تفقدي إحساسك بالزمن، [illegible] أمورًا [illegible] في هذه المرحلة.

وتحتاجين إلى الشعور [illegible] في الدفع [illegible] باكرًا فقد يتورّم عنق رحمك. لذا أخبري قابلتك [illegible] بالدفع، لتقوم بإجراء فحص داخلي، وتتأكد من اكتمال اتساع عنق رحمك أو عدمه.

التنفس في المرحلة الانتقالية

إذا رغبت بالدفع مبكرًا، كرري [illegible] ثم زفرة طويلة [illegible] بالدفع [illegible]

ما يمكن أن يفعله زوجك

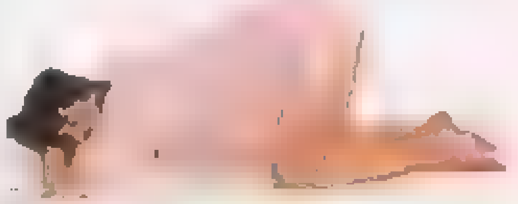
- حاول تهدئتها وتشجيعها، وامسح جبينها [illegible]
- تنفس معها خلال التقلصات.
- أمسكها [illegible]
- إذا رغبت بالدفع، [illegible] القابلة فورًا.

عنق الرحم خلال المخاض



تختفي القمة عن الرحم بعد بلوغ فتحته ٧ سم (٢,٥ إنش) [illegible] حول رأس الطفل

وعندما لا تعود القابلة قادرة على تحسس عنق الرحم (حوالي ١٠ سم / ٤ إنشات)، يكون قد اكتمل اتساعه



كيف تمتنعين عن الدفع؟
إذا أخبرتك القابلة بعدم اكتمال اتساع عنق رحمك [illegible] (انظري الصفحة ٦٦)

اركعي وانحني نحو الأمام، [illegible] على [illegible] في الهواء، [illegible] إلى [illegible] الدفع [illegible]

المرحلة الثانية

تبدأ المرحلة الثانية بعد اتساع عنق الرحم، وعندها يصبح بإمكانك الدفع.

والمرحلة الثانية ممتعة أكثر من سابقتها، لأنك ستوجهين جهدك [illegible] الطفل خارجًا، على الرغم من أن التقلصات تأتي أقوى من [illegible] وبما أن الدفع يتطلب جهدًا [illegible] الوضعية [illegible] زوجك، كما أنها [illegible] على الدفع في اللحظة المناسبة، [illegible] المرحلة الثانية تدوم عادةً نحو الساعة، في حالة الطفل البكر.

التنفس في المرحلة الثانية

عندما ترغبين بالدفع [illegible]

وضعيات الولادة

[illegible]

الجلوس مستقيمة
من الوضعيات المناسبة للولادة الجلوس على السرير والاستناد إلى عدد من الوسائد، أو إلى [illegible] أبقي ذقنك [illegible] نحو الأسفل، [illegible] واسترخي بين التقلص والآخر [illegible] على الوسائد

جلوس القرفصاء
تعد هذه الوضعية ممتازة للولادة، فهي تفتح الحوض واسعًا، وتستفيدين بالجاذبية لدفع الطفل خارجًا، [illegible] (انظري الصفحة ٤٢) [illegible]

الركوع
[illegible] هذه الوضعية أقل جهدًا من [illegible] كما قد يحميك الركوع على الأربع [illegible] على [illegible]

طرق تساعدك

- ادفعي بهدوء [illegible] خلال التقلص.
- [illegible]
- حافظي على استرخاء وجهك
- لا [illegible]
- استريحي [illegible] التقلص والآخر [illegible]



ما يمكن أن يفعله زوجك

- ساعدها على الاسترخاء بين تقلص وآخر، وثابر على تشجيعها ودعمها.
- [illegible] ولا تغضب إذا وجدت أنها لا [illegible] وجودك خلال الولادة

الولادة

لقد حلّت ذروة المخاض، وطفلك على وشك أن يولد، وهذا ممتع جداً. فرابطك ملامسة رأسه للمرة الأولى، عند بروزه، واختفائه ثم ظهوره وقت قصير. ستشعرين بارتياح كبير بعد الولادة، وهو ارتياح تصحبه الحيرة ودموع الفرح، وشعور بحنان طاغٍ تجاه طفلك.



استمتعي بصحبة زوجك [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] في جناح المخاض





١ يتحرك رأس طفلك تدريجاً من فتحة الحوض، إلى أن يبرز من فتحة الأعضاء، عندها يضغط الطفل على قاع الحوض، وسرعان ما يرى الرأس مقدمة، وهو يتقدم مع كل تقلص. وربما يتراجع قليلاً مع تلاشي التقلص، فلا تشعري بإحباط إزاء ذلك، فهو أمر طبيعي.

٢ عندما يتكلل الرأس (أي عند ظهوره) تطلب إليك القابلة التوقف عن الدفع، لأنه إذا دفعت الآن يخرج الرأس بسرعة مما يسبب تمزقاً لك. لذا استرخي، وانتهي بضعة أنفاس سريعة. وإذا كان خطر التمزق محتملاً، أو كان الطفل في محنة، أجري لك شق (شق الفرج الخارجي - الصفحة ٦٦). ويؤدي تمدد جلد الفرج إلى شعور بالحرقة حين يوشك رأس الطفل الخروج. لكن هذا الشعور يدوم وهلة قصيرة، ويتبعه خدر لأن الأنسجة تكون قد تمددت كثيراً.

٣ بعد الرأس يتجه نحو الأسفل. تنظف القابلة فم وأنف الطفل من أي مخاط أو سائل، وتتحسس لترى إن كان الحبل ملتفاً حول عنقه. ثم يدير الطفل رأسه نحو أحد الجانبين ويتجه مع الكتفين خط مستقيم، فتتفقد القابلة عينيه وأنفه وفمه، وتسحب أي سائل من مجاري الهواء العليا بواسطة أنبوب.

سؤال وجواب

إني قلقة من إيذاء عضلاتي أثناء الولادة. فهل هناك أي خطر من هذا القبيل؟

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

هل يجب أن أرضع طفلي من الثدي مباشرة بعد ولادته؟

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

مقياس أبغار

تعمد القابلة مباشرة بعد الولادة إلى تقييم تنفس الطفل، وتعداد نبضه ولون بشرته، وتحركاته، واستجابات التنبيه، ثم تعطيه مجموعاً على مقياس أبغار يتراوح بين ٠ و١٠. يأتي مجموع معظم الأطفال بين ٧ و١٠. وتعود القابلة فتفحصه بعد ٥ دقائق، بحيث أن يتحسن المقياس في المرة الثانية عما كان عليه في المرة الأولى، إذا كان منخفضاً أولاً.



أسبوعهم الأول

[illegible] [illegible] بعد الولادة، [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]

٤ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]، [illegible] الأكسجين، [illegible] [illegible] [illegible]

المرحلة الثالثة

قد تحقنين بمادة السنتومترين، بعد الولادة أو بعدها مباشرة، مما يدفع الرحم إلى التقلص بشدة، ويؤدي إلى انفصال المشيمة. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الطبيعي للمشيمة، تحتاجين مع القابلة بهدف إخراج المشيمة تضع القابلة يدها على بطنك، وتسحب الحبل السري برفق بيدها الأخرى مساعدة ذلك. [illegible] [illegible] على خروجها، ثم تتحقق لاحقاً من أن المشيمة خرجت كاملة.

بعد الولادة

يتم تنظيفك، وخياطة الجرح إذا اقتضى الأمر. وتقوم القابلة بقياس وزن الطفل وطوله، متحققة من أن كل شيء على ما يرام. وقد يعطى الطفل الفيتامين (ك) لمنع حصول [illegible] [illegible] الحدوث. ويجري شفط وقطع الحبل السري سريعاً، وبخاصة إذا أعطيت السنتومترين.

مخفّف الألم

لا يخلو المخاض من الألم عادةً، لكنّ للألم هدفًا، مع كلّ تقلّص تخطين خطوة جديدة نحو ولادة طفلك. أمّا بالنسبة لمخفّف الألم فحاولي إبقاءه ملجأً أخيرًا، وإن كنت قد عزمت على عدم اللجوء إليه. يعتمد المخاض وقدرتك على مواجهة الآلام [illegible] إلى مخفّف الألم، أو عدمها، فقد تتمكّنين من تحمّل الألم باستعمال الوسائل الطبيعية المشروحة على الصفحتين ٥٩ و٦١. وإنّ الألم لا يسوء إلّا [illegible]. أمّا إذا فاق الحقيقة قدرتك على التحمّل فاطلبي مخفّفًا للألم، ولا تشعري بالانهزام

تخدير فوق الجافية

يخفّف مخدّر ما فوق الجافية آلام أعصاب الجزء الأسفل من الجسم مؤقتًا، وهو مفيد خاصة في حالة المخاض المصحوب بوجع الظهر، ولا توفّر جميع المستشفيات هذا المخدر. [illegible] يجب أن يؤخذ التخدير [illegible] المرحلة الثانية، والأرجل [illegible] الطفل [illegible] يحتاج إلى [illegible] الفرج، والتوليد بواسطة الملقط

ما يحدث

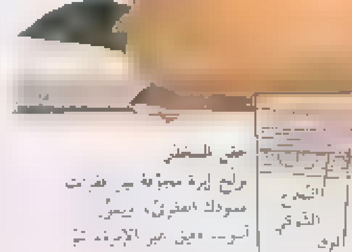
[illegible] تخدير فوق الجافية نحو ٢٠ دقيقة [illegible] سوف [illegible] على [illegible] بحيث [illegible]

[illegible] ظهرك إلى الأمام [illegible] المخدّر [illegible] في أسفل ظهرك [illegible] من الحقنة [illegible] [illegible] هنا [illegible]

التأثيرات

عليك: [illegible] من الألم [illegible] ما يحصل [illegible] النساء [illegible] في [illegible] ساعات [illegible] كانت [illegible] ساقيك [illegible]

على الطفل: لا تأثير للمخدّر



حقن المخدّر

وراء إبرة مجوّفة بين فقرات عمودك الفقري، [illegible] أنبوب دقيق عبر الإبرة، ثمّ يجري حقن المخدّر في الأنبوب مباشرة.



الأكسجين والهواء
[illegible]

الغاز والهواء

يخفّف مزيج من الأكسجين [illegible] وهو مفيد في المرحلة الأولى

ما يحدث

[illegible] الأكسجين [illegible] الغاز [illegible] عليك أخذ [illegible] بداية التقلّص

التأثيرات

عليك: لا [illegible] الألم كلّيًا، كما قد [illegible] خفيف [illegible] في أثناء التقلّص

على الطفل: لا تأثير

البيتيدين

يعطى هذا الدواء [illegible] خلال المرحلة الأولى من المخاض، وبخاصة [illegible] تجدين صعوبة في الاسترخاء

ما يحدث

[illegible]

التأثيرات

عليك: [illegible] الطبيعي [illegible]

على الطفل: [illegible] النعاس [illegible]

آلة التنز

[illegible] الألم، وحيث [illegible] الكهرباء [illegible] ظهرك [illegible] [illegible]

ما يحدث

[illegible] أقطاب كهربائية على ظهرك، بحيث تكون فوق الأعصاب [illegible] التيار الكهربائي

التأثيرات

عليك: [illegible] الألم [illegible] المخاض [illegible]

على الطفل: لا تأثير.

استعمال الآلة
[illegible]

المراقبة

[illegible] قلب الطفل طوال [illegible] جهاز مراقبة إلكتروني

استماع الجنين أو المعين السمعي

[illegible]

جهاز مراقبة جنيني إلكتروني (م ج إ)

[illegible] قلب الطفل [illegible]
- [illegible] الصفحة ١٦٦
- [illegible] فوق [illegible]
- [illegible] في وضع [illegible]
- [illegible]

[illegible] الأمر [illegible] من الولادة [illegible]

ما يحدث

قد يُطلب منك الجلوس أو الاستلقاء على سرير في المستشفى، [illegible] قلب الطفل [illegible] المراقبة [illegible]

[illegible] طرق المراقبة [illegible] تستعمل معظم المستشفيات جهاز مراقبة [illegible] الأمواج فوق الصوتية [illegible] الأسلاك [illegible] التحرّك بحرّية في أثناء المخاض [illegible] في المستشفى

المراقبة

تخطيط القرع

متى يلجأ إليه

ما يحدث

التأثيرات

الولادة بالمساعدة

متى يلجأ إليها

ما يحدث

التأثيرات

التحريض

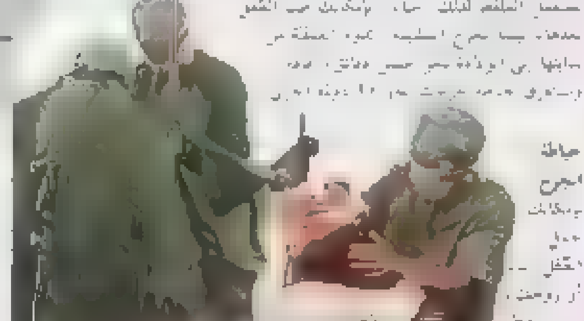
متى يلجأ إليه

ما يحدث

التأثيرات

الشقّ القيصري (القيصرية)

ما يحدث



حياكة الجرح

الندب

ما بعد العملية

كيفية الإرضاع من الثدي

الولادة المقعدية



التوائم

وليدك الحديث

قد يبدو طفلك مختلفًا عمّا كنت تتوقعين، وأصغر ممّا كان متخيّلًا، وأكثر تعرّضًا للأذى. كما قد يبدو شكل رأسه غريبًا بعض الشيء، وربما يكون الظفر مغطى بمادة بيضاء دهنية تسمّى الدُّهم (الطلاء الدهني). كما أنّ أجهزة جسمه لا تعمل بدقة، لذا قد تلاحظين بقعًا، وانتفاخات، وتغيّرات لونية. وهذا كلّه طبيعي. استفسري من الطبيب أو القابلة عن كلّ ما يقلقك، فمن حقك ما يرتاح بالك. وقد يأتي حب الطفل في نفسك مباشرة، إنّما إذا لم تشعري بحبٍّ جارف أوّل الأمر، فامنحي نفسك بعض الوقت. فحتى وقت معرفتك به، عندما ترعينه وتحضنينه، وعندما تحدّثين إليه وتتجاوب معك، وإذ تغمره صوتك تسكّن روعه، سينمو حبّك له بشكل طبيعي.

الانطباعات الأولى

لا تنزعجي إذا بدا مظهر طفلك في أيامه الأولى مخالفًا لما تتوقعينه من الأطفال الذين يظهرون كذلك عند الولادة. فقد تلاحظين بعض العلامات، والبقع، وسواها من الشوائب والعيوب، لكن معظمها يزول مع نموّ الطفل أسبوعه الأوّل.

الرأس

بسبب الضغط أثناء الولادة يتشكّل رأس غريب ويعود الرأس إلى شكله الطبيعي في غضون أسبوعين.

تجلس بقعة طرية عند أعلى الرأس (اليافوخ). حيث لا تكون عظام الجمجمة قد اتّصل بعضها ببعض، ولا تكتمل الاتصال إلّا عندما يبلغ الطفل شهره الثامن عشر.

العينان

غالبًا ما يكون لون عيني الطفل عند الولادة، وقد لا يتشكّل لون العينين الحقيقي إلّا بعد بلوغ الطفل شهره السادس.

بسبب الضغط أثناء الولادة ينتفخ الجفنين. إنّما تحقّقي من الطبيب أو القابلة إذا كانت ... عند طفلك عند وجود هناك تلوّث ... أحيانًا.

إنّ الحَوَل أمر طبيعي عند ... الطفل ... حتى بعض الأحيان، خلال الأشهر الأولى.

اللسان

قد يبدو ملتصقًا بقاع الفم، ... بعد ... تكتّلة يسير إلى الأمام خلال السنة الأولى.

اليدان والقدمان

قد تكون أطرافه مائلة إلى الزرقة ... فإذا عثرت ... طفلك ... الأطراف ... يجب أن تكون ... عند الولادة ... ولا ...

الثديان

قد يكون ثديا طفلك منتفخين ... وهذا أمر طبيعي ... الهرمونات ... أن تعصري ... الحليب.

الأعضاء التناسلية

تبدو هذه ضخمة عند الأطفال الذكور والإناث. وقد ... الفتيات ... من مهبل الفتيات ... الهرمونات الأمّ ... يجب أن ... العضو الذكري ... فهو أمر طبيعي.

بإمكان الطفل أن يرى ... عند الولادة ... على بعد ... سم (٨ ... بوصات) من وجهك

كشوفات على الطفل

يتم فحص طفلك عدة مرات خلال الأسبوع الأوّل. ... وتشخيص ... مشكلة أو ... عضوي. ... أمر، حتمًا ... يوم الثامن ... كما أن الطفل يخضع لفحص شامل ودقيق، على يد طبيب ... على الأقل في الأيام القليلة الأولى. ... هذه فرصتك لتسألي كلّ ما يقلقك.

فحص عام

يكشف الطبيب على الطفل، من رأسه حتى أخمص قدميه، للتأكد من عدم وجود أي شيء غير طبيعي.

الجلد

إنّ وجود **التبقع والتقشّع** أمر ... من ... تقشّر الجلد، وبخاصة جلد ... وهذه ... في ...

قد تلاحظين شعرًا زغبيًا على ... وجهه ... إذا كانت ولادته مبكرة، لكن الزغب يتساقط خلال ...

... الأصفر ... تلتصق كلّ علامات الولادة عادةً ...

- ... حمراء ... عادةً ...
- علامات ... وقد ... تكون ...
- ... الأطفال ذوي البشرة ...
- بقعة حمراء ...

...

... الطفل ... بعد ولادته ... الطفل ...





١ يفحص الطبيب ... للتأكد من ... ويفحص ... الحنك ...

٢ ... للتحقق من أنها ... الأولى ...



٣ يفحص الطبيب ... على ... يتحسّس النبض في أربية الطفل.

٤ يكشف على الأعضاء التناسلية، للتأكد من أنها سليمة ... الخصيتين ...

٥ يحرّك أطراف الطفل ... ويتحقق من ... وأن ... الطفل ...





٦ ... على ظهر ... ويحرّكهما بشكل دائري.

٧ ... على ظهر الطفل ... أن ... في مكانها ...

اختبار غوثري (الجوثري)

يمكن أن يجري ... الطفل بعد مضي ... على الولادة. وهو ... من قدم الطفل لأخذ ... من ... لكشف ... الطفل، وقصور الغدة الدرقية.

أطفال يحتاجون إلى عناية خاصة

التعرف إلى طفلك

طرح الأسئلة

التغذية

الصفار (اليرقان)

الإملاص (ولادة الجنين ميتاً)

العودة إلى طبيعتك

كيف يكون شعورك

الآلام التالية للوضع

النزف

الأمعاء

القطب (غرز الجرح)

التفكير الإيجابي

مواجهة القلق والكآبة

تحسين مظهرك بعد الولادة

يمكن [illegible] يعود مظهرك إلى طبيعته، مجدّدًا، في غضون فترة لا [illegible] على ثلاثة أشهر بعد الوضع، [illegible] تعرّضت بتخفف تدريجيًّا، على الرغم من أنّ عضلات معدتك قد لا تكون صلبة كالسابق. باشري [illegible] بتمهّل، بادئ الأمر، لأنّ أربطتك لا تزال طرية ومتمددة، وتوقّفي فور شعورك بالألم أو التعب، إذ يُفضّل التمرّن قليلًا، إنّما مرارًا

تحذير

إذا أجريت لك عملية قيصرية فلا تباشري ممارسة تمارين عضلات المعدة في الأسبوع الأوّل، وحتى في الأسبوع الثاني، تدريجًا، وذلك إلى حين [illegible] بعد الوضع. عليك سؤال الطبيب عن [illegible] ممارسة هذه التمارين، والتوقّف عنها إذا شعرت بالألم

الأسبوع الأوّل

يمكنك [illegible] تقوية عضلات معدتك المتمددة والضعيفة منذ اليوم الأوّل بعد الوضع، [illegible] تمارين قاع الحوض، و[illegible] [illegible] ما كانت قد أجريت لك عملية قيصرية

تمارين قاع الحوض منذ اليوم الأوّل

مارسي تمارين [illegible] كلما أمكن ذلك، [illegible] [illegible] قبل الانتقال إلى تمارين الأسبوع الثاني. [illegible] قاع الحوض [illegible] على الالتئام

التقويس بالقدم منذ اليوم الأوّل

[illegible] الدورة الدموية. [illegible] قدمك صعودًا وهبوطًا عند الكاحل، [illegible] على ذلك كلّ ساعة

شدّ المعدة منذ اليوم الأوّل

من الطرق [illegible] لتقوية المعدة [illegible] عضلاتها نحو الداخل [illegible] [illegible] كلما أمكن

من اليوم [illegible] بعد الولادة، إذا شعرت [illegible] [illegible] التمرين التالي [illegible]

١ استلقي على ظهرك [illegible] [illegible] ركبتيك [illegible] ساقيك [illegible] يديك على معدتك بشكل متقاطع

٢ ارفعي رأسك وكتفيك [illegible] [illegible] بواسطة راحتي يديك [illegible] [illegible] الوضعية [illegible] [illegible] وكرري ذلك ثلاث مرات

الأسبوع الثاني

بعد مرور أسبوع حاولي ممارسة التمارين التالية، [illegible] [illegible] [illegible] ذلك ثلاثة أشهر على الأقل. [illegible] كل تمرين [illegible] [illegible] بالالتواء نحو الأسفل [illegible] [illegible] سهلًا، انتقلي إلى [illegible] التمارين، وإذا وجدت التمارين الجديدة صعبة فعودي إلى الالتواء نحو الأسفل [illegible] وثابري على ممارسة تمارين قاع الحوض

الالتواء نحو الأسفل

١ اجلسي [illegible] [illegible] ومعرضي [illegible] [illegible] متشابكتين [illegible]

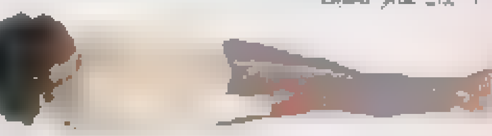
٢ [illegible] [illegible] حوضك [illegible] نحو الأمام، وانحني [illegible] نحو الخلف إلى أن تشعري [illegible] عضلات معدتك، وحافظي على هذه الوضعية [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

كيفية استعادة جسدك عافيته

لن يتعافى جسدك كليًّا إلا بعد مرور ستة أشهر على الوضع، [illegible] [illegible] عندما تُجرين الكشف العام بعد ستة أسابيع على الوضع، يكون جسدك في طريق [illegible]. فالرحم يكون قد تقلّص إلى حجم ما قبل الحمل، وهورمونات الشهرية [illegible] إلى طبيعتها السابقة. وإذا كنت تتمرّنين كما يجب، فمن [illegible] أن تكون عضلاتك قد أصبحت في حال حسنة.

الانحناء جانبًا

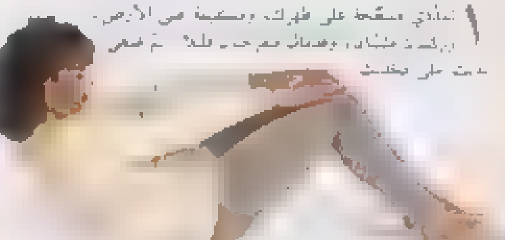
١ [illegible] منبطحة على ظهرك، وذراعاك على جانبيك، [illegible] [illegible] [illegible]



٢ ارفعي رأسك قليلًا، [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] على جانبك [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الأمر سهلًا، حاولي الانحناء [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] والاسترخاء

الالتواء نحو الأعلى

١ [illegible] منبطحة على ظهرك [illegible] على الأرض [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] على [illegible]



٢ [illegible] [illegible] [illegible] نحو الأمام [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] في الجزء الأدنى [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

الكشف العام عند الأسبوع السادس

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] المستشفى أن تجري كشفًا عامًّا بعد مضي ستة أسابيع، إمّا في المستشفى، وإمّا في عيادة الطبيب [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ما يحدث

- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] في بولك
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الرحم

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الرحم.

- يبحث معك الطبيب في شؤون [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

هورمونات الشهرية

[illegible] [illegible] الأولى بعد الولادة [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] بعد فطام الوليد، وإذا كنت [illegible] [illegible] [illegible] الدورة الأولى [illegible] الأسبوع [illegible] [illegible] بعد الوضع

سؤال وجواب

إنّ أفضل [illegible] [illegible] ممارسة الجنس هو حين تكونان كلاكما مستعدّين لذلك. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] من ممارسة الجنس إلى ما بعد الكشف العام الذي يجري بعد الولادة، أو [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] واستعملي كثيرًا من المراهم [illegible] [illegible] [illegible] أجف من [illegible]

إنّي أرضع طفلي من ثديي، فهل ما زلنا بحاجة إلى مانع الحمل؟ يجب أن تستعملا مانع الحمل بالرغم من كونك ترضعين من الثدي، [illegible] لم تكن هورمونات الشهرية قد استعادت [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] هذا الأمر معك بعد الولادة [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] جديد لأن [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

عندما يغدو الأمر سهلًا حاولي أن:

- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

تفقّد قاع حوضك

[illegible] [illegible] عضلات الحوض [illegible] [illegible] بعد مرور ثلاثة أشهر على الوضع [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] تمارين قاع الحوض [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] مرور أربعة أشهر، فاستشيري طبيبك.

٢

العِنَايَةُ بالطِّفْل

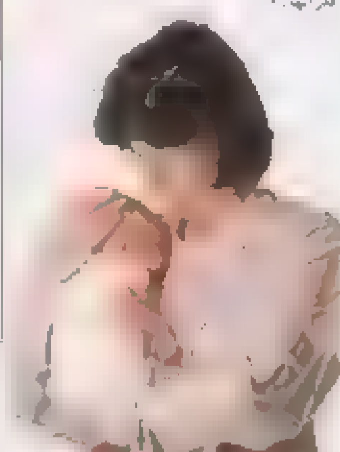
دليلٌ عمليٌّ، خطوةً فخطوة،
للعناية بطفلك، منذ الولادة
وحتى الثالثة من العُمر.

الأسابيع الأولى للحياة

لا يمكن أن تكونا قد تحضّرتما تماماً لاستقبال طفلتكما، ولا بدّ من أن تمر بكما الأسابيع الأولى من حياة طفلتكما دوّامة هوجاء من المشاعر والأحاسيس الجديدة حين تحاولان التعرّف إلى هذا الشخص الجديد في حياتكما والتأقلم مع دوركما كأبوين. وعليكما أن تتعلّما الكثير من الأمور، ككيفية إطعام الفتاة وحملها، وتهدئة بكائها، و[illegible]، والتعرّف إلى الأشياء التي تحبها وتلك التي تنفر منها، مما يجعل العناية بها مزيجاً من العجز [illegible] والمرح، والتجارب معها. وعلى الرغم من أن بعض هذه الخصال غريزية طبيعياً، ولكنها تبقى بحاجة لتعلّم واكتساب بعضها الآخر، إذ ستتعلّمان بعض المهارات الجديدة. [illegible] بعد مرور القليل من الوقت. لكن حالة الفوضى التي تصاحب التكيّف مع الوضع الجديد لا تدوم طويلاً.

ستجدان في هذا الفصل كيف تعامل هذان الزوجان ووليدتهما الحديثة مع هذا الوضع في الأسابيع القليلة الأولى. إلا أن كل طفل يختلف عن غيره، لذا عليكما العثور على طريقة خاصة بكما تمكّنكما من عبور الأسابيع الأولى بنجاح.

تبدو الأسابيع الأولى مهمة [illegible]. فقد تكون الأم [illegible] على [illegible] الأمور [illegible] ولا [illegible] قدراتها.



الأيام الأولى في المنزل

[illegible] الجديدة [illegible] داخلك مشاعر قوية. [illegible] طفلك [illegible] الطعام، [illegible] دوّامة هوجاء من [illegible] إلى الاكتئاب [illegible] [illegible] التقلبات. فلا [illegible] [illegible].

هند في أسبوعها الأول

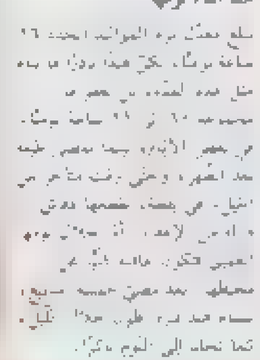
[illegible]

إنها مستلقية [illegible] الرحم، [illegible] [illegible] الخاصي. [illegible] كثيراً. وقد ينخفض وزنها من ٣،٤ كلغ (٧ أرطال [illegible] ١٣،٣ أونصة) عند ولادتها إلى ٣،١ كلغ (٧ أرطال [illegible]) [illegible] الثاني.

[illegible]

هند أثناء نومها

[illegible] ١٦ ساعة يومياً، [illegible] [illegible] [illegible] ساعة يومياً. [illegible] الأيام [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] تحتاج إلى النوم [illegible].

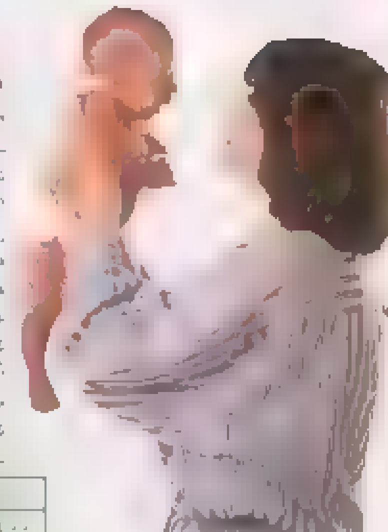


لقد أصبحنا عائلة

لقد أصبحنا ثلاثة، وهذا [illegible] أموراً كثيرة. [illegible] [illegible] الأيام [illegible] التي [illegible] [illegible] [illegible] الأولى [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

أصبحت حنان في الأيام الأولى مجموعة من الأحاسيس [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].







يوم من طفولة هند

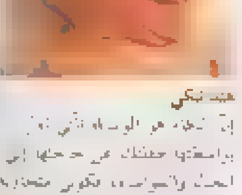
[illegible]

نسبة الألفة والمحبة

[illegible]

يوم نموذجي من أيام الأسبوع الثالث

٩,٠٠ صباحاً تستفيق ونغة [illegible]	١,٠٠ بعد الظهر [illegible]
١٠,٠٠ صباحاً [illegible]	٣,٣٠ بعد الظهر [illegible]
١١,٠٠ صباحاً [illegible]	٤,٠٠ بعد الظهر [illegible]
١٢,٣٠ بعد الظهر [illegible]	٥,٣٠ مساء [illegible]
٦,١٥ مساء عاد الجميع إلى المنزل [illegible]	١٠,٠٠ ليلاً ما زالت هند تبكي [illegible]
٦,٣٠ مساء يستيقظ طارق [illegible]	٢,٠٠ فجراً نام هند أخيراً [illegible]
	٤,٠٠ فجراً تستيقظ هند [illegible]
	٧,٠٠ صباحاً [illegible]





هند تبكي

[illegible]

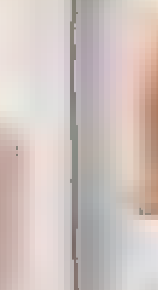
[illegible]

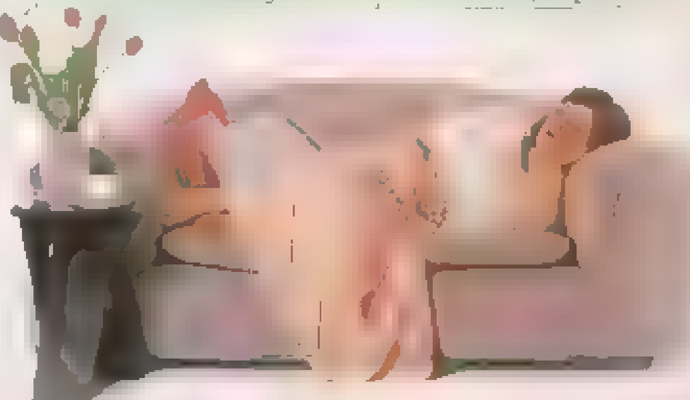
هند مستيقظة

[illegible]

اشتراك أفراد آخرين من العائلة

[illegible]



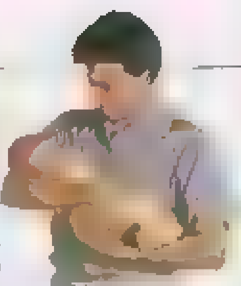


لحصول على الكثير من الراحة

[illegible]

بعد مضي ستة أسابيع

[illegible]



الأطفال الخُدَّج (المبتسرين)

[illegible]

هند في أسبوعها السادس

[illegible]



فحص عام لهند في الأسبوع السادس

[illegible]

١ تقدير عام: [illegible]



٢ الأطراف وقوة العضلات: [illegible]

٣ السيطرة على الرأس: [illegible]



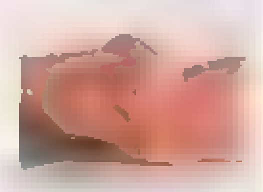


٤ منعكس القبض: [illegible]

٥ محيط الرأس: [illegible]

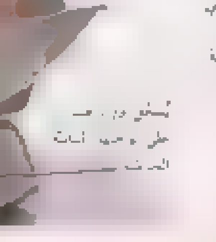
٦ صوت القلب: [illegible]

٧ الأعضاء التناسلية: [illegible]



٨ مفصل الوركين: [illegible]

٩ تقدير الوزن: [illegible]



كيف تستعملين يديك عند العناية بطفلك

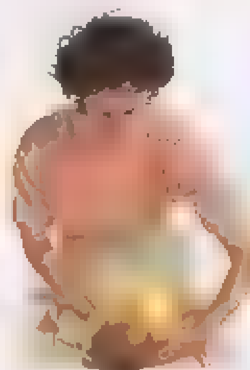


يحتاج طفلك، منذ نعومة أظفاره، إلى الألفة والحنان، تمامًا كما يحتاج إلى الطعام والدفء والنوم. وقد تكونين في البداية عصبية بعض الشيء في ملامسته واحتضانه، فتبدو يداك غليظتين، بينما تبدو أعضاؤه طرية، وعنقه ورأسه هشين. [illegible] في تؤديه، حتى إن [illegible] قد تحمله [illegible] بين أطرافه. ولن يطول الأمر بكما حتى تتوطد ثقة أحدكما بالآخر. عندما تتم سيطرة طفلك على عضلاته، قد يستمتع ببعض الألعاب العاصفة، فيرغب في [illegible] فوق [illegible] أو [illegible] كلما [illegible]. وإذا كان [illegible]، كما هي حال بعض الأطفال، [illegible] حتى يغدو أكثر اندفاعًا. وتحاولي دائمًا [illegible] سوق الألعاب الجسمانية.

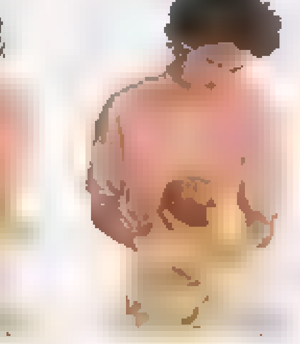
رفع الطفل الحديث الولادة ووضعه ليستلقي

[illegible]

رفع طفلك وحمله







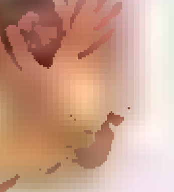
١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

وضع طفلك ليستلقي









١ [illegible]

٢ [illegible]

حمل وليدتك الحديثة ووجهها نحو الأسفل

[illegible]

احتضان وليدتك الحديثة

[illegible]

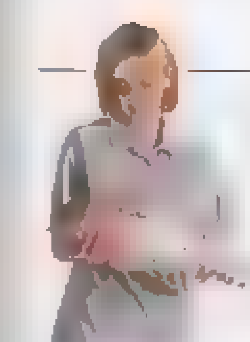
إسناد وليدتك الحديثة إلى كتفك

[illegible]

رفع طفلك وهي مستلقية على جانبها

١ [illegible] أماناً في الفهود الثلاثة [illegible] عندما تكون طفلتك مستلقية على جانبها [illegible] في هذا الوضع، مرّري إحدى يديك تحت رقبتها ورأسها [illegible] الأخرى تحت مؤخرتها







٢ [illegible] واحرصي على الإسناد رأسها [illegible]

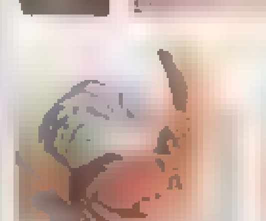
٣ اسحبيها إلى [illegible] ساعدك من تحت رأسها

٤ [illegible] رأسها على [illegible] مرفقك [illegible]

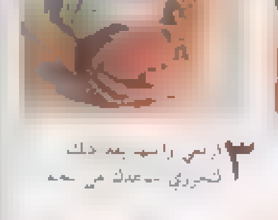
وضع طفلك على جانبها

١ عندما تضعين طفلتك تنام على جنبها [illegible] تحت [illegible] ويبقى رأسها مسندا إلى [illegible] مرفقك









٢ [illegible] على الفراش [illegible] تحت مؤخرتها

٣ [illegible] رأسها بعد ذلك [illegible] ساعدك من تحت

رفع طفلك من الأمام

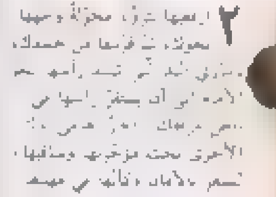
١ عندما تكون طفلتك [illegible] على بطنها [illegible] مرّري إحدى يديك تحت صدرها [illegible] الأخرى تحت مؤخرتها







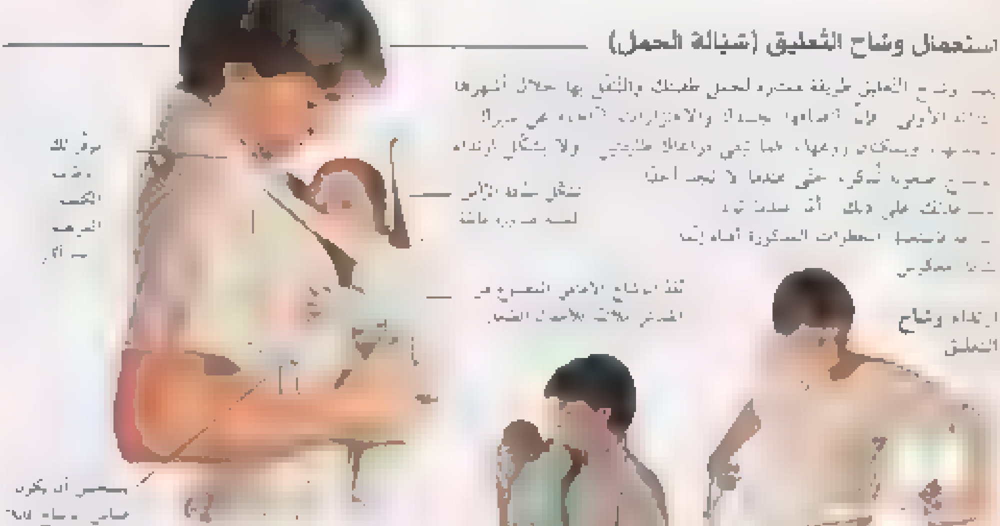




٢ ارفعيها [illegible] وجهها [illegible] الأخرى تحت مؤخرتها [illegible]

استعمال وشاح التعليق (شيالة الحمل)

[illegible] وشاح التعليق طريقة ممتازة لحمل طفلك والتنقل بها خلال أشهرها [illegible] الأولى [illegible] [illegible] ولا يشكل ارتداؤه [illegible] حتى عندما لا تحمل [illegible] على ذلك [illegible] المذكورة أعلاه [illegible] معكوس



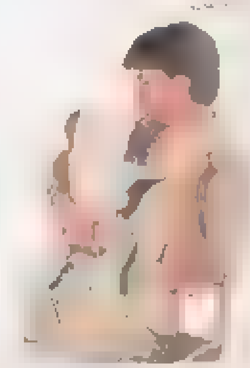
ارتداء وشاح التعليق



١ [illegible] حول [illegible]

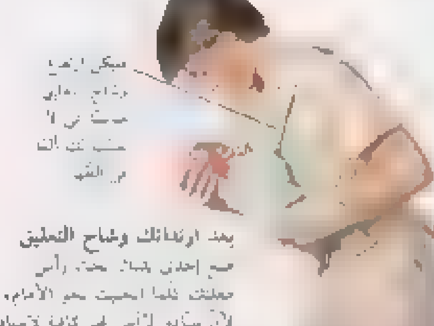
٢ احملي طفلتك [illegible] إلى [illegible] بحيث يكون [illegible] رأسها

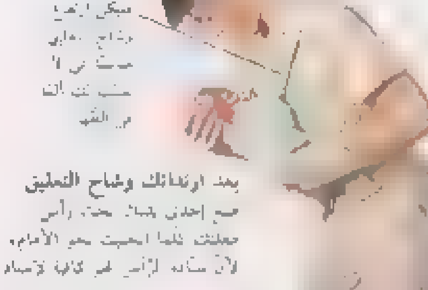
٣ [illegible] على كرسي [illegible]



٤ [illegible]

٥ [illegible]



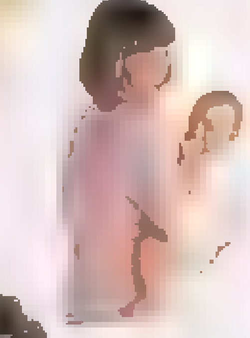


بعد ارتدائك وشاح التعليق

[illegible] إحدى [illegible] تحت رأس [illegible] الأمام، [illegible] لإسناد رأسها

اللعب الجسدي والحمل اليدوي

ليتجه رأسها إلى الأمام
يحلو لبعض الأطفال [illegible] معجبين إذا وجهتهم نحو الأمام، إنما ضع يداً [illegible] ساقيه والأخرى حول صدرها، لأنها لم تعد [illegible]



القفز في حضنك
إذا كنت في الأشهر الأربعة [illegible] التي تحبها عندما [illegible] [illegible] بحذر. [illegible] تذكري أن تمسكي [illegible] له أن يرتد نحو الخلف.

أجلسيه على كتفك
أصبح طفلك [illegible] على كتفك [illegible] [illegible]

أجلسيها، وساقاها متباعدتان إلى وركك (مفصل فخذك)
يمكن لطفلك ذات الأشهر الثلاثة أن يكتشف [illegible] إذا شعرت [illegible] رغبت [illegible] من الأمام [illegible] [illegible]

التقاء العيون
سيتمتع طفلك عندما ترفعيه عالياً، إذ إن [illegible]

الاسترخاء
مهما كانت ألعابك مع طفلك [illegible] وحيوية، اسمحي [illegible] [illegible] الهادئ [illegible] بعد نهاية اللعب [illegible] تتلقى [illegible] طفلك [illegible] [illegible] المحددة التي [illegible] [illegible]

ألعاب الترجح
رجح [illegible] حتى إذا [illegible] ذلك، يمكن أن ترفعيه [illegible] الأعلى، كما أن [illegible] الحركة [illegible]

تغذية طفلك

[illegible] القرارات التي يجب أن تتخذيها [illegible] [illegible] يتعلق بما إذا كنت ستُرضعين طفلك من ثديك أو من زجاجة الرضاعة. فحليب الثدي [illegible] احتياجاته، وهو سهل الهضم أيضاً. لكن [illegible] [illegible] إذا قويت رغبتك من الرضاعة [illegible] أن تكون إرضاع طفلك متعة لك لا واجباً عليك، وأنا [illegible] [illegible] إذا أرضعت [illegible] من ثديك بدافع الشعور بالواجب، أو إذا أرضعت [illegible] زجاجة [illegible] [illegible] بأكمله. وإذا [illegible] عن الإرضاع من الثدي [illegible] أن تؤجلي [illegible] الأمر إلى ما بعد ولادة طفلك. واعلمي أنه ليس من بديل عن اللبأ (أو السرسوب) الذي يفرزه ثدياك خلال الأيام الخمسة الأولى التي تلي الوضع (انظري الصفحة ٩٣)، لأن [illegible] طفلك بالأجسام المضادة [illegible] والتي تساعده على مكافحة العدوى خلال شهوره الأولى. [illegible] [illegible] على إرضاع طفلك [illegible] الثدي [illegible] استعمال زجاجة الرضاعة، لأن ثدييك [illegible] عن إفراز الحليب (اللبن) إذا لم يحثهما طفلك عن طريق الرضاعة. وأخيراً تذكري أن [illegible] مهمة لطفلك، تماماً كالحليب الذي تقدمينه له أياً كانت الطريقة التي اخترتها لإرضاعه.

الثدي أو زجاجة الرضاعة؟

[illegible] قد اتخذت قرارك في [illegible] إرضاع [illegible] على إرضاعه من الثدي [illegible] [illegible] [illegible] الطبيعة [illegible] والاستماع إلى تعليقات من [illegible] الأمهات [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

«[illegible] أني أقدم لطفلي أفضل حليب [illegible] أرضعه من ثديي. وكنت أشعر أنه يهضمه بسهولة، كما كنت أدرك أن حليبي يحتوي على المزيج اللازم من المغذيات».

«[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]»

«[illegible] إرضاع طفلتي من الثدي، لأنه ملائم [illegible] الحليب متوفر دوماً بشكل معقم [illegible] حرارة تناسب طفلي».

«[illegible] على استطاعتي الإرضاع من الثدي [illegible] قريبة من طفلتي منذ أشهرها الأولى [illegible] كانت [illegible] [illegible] [illegible] أنفاسها اللطيفة عليه. لقد [illegible] مهارة في إرضاعها مع الأيام».

«[illegible] أفضل وسيلة لتهدئة طفلي، حتى [illegible] لم يكن جائعاً [illegible] كانت [illegible]».

«أخبرتني المرشدة الصحية أن [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] من الثدي. [illegible] [illegible] إلى [illegible]».

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

«كان لدي انطباع بأني غير قادرة على الإرضاع من الثدي، [illegible] صغيري [illegible] لكن الأمر تم على خير ما يرام، فقد كان الحليب (اللبن) متوفراً في ثديي كما أن طفلي لم يتزعج من صغر نهدي».

[illegible] [illegible] [illegible]

«[illegible] الإرضاع [illegible] فإني لم أرغ [illegible] [illegible] [illegible] الرضاعة الليلية تلك لوحدي. إنما لم يدم الأمر أكثر من أسابيع قليلة».

«[illegible] صواب قراري بالإرضاع من الزجاجة عندما [illegible] زوجي [illegible] أثناء [illegible] لطفلي. فلقد [illegible] بينهما علاقة [illegible] من جراء ذلك».

«[illegible] قادراً على [illegible] كمية الحليب الذي يتناوله طفلي عند استعمال زجاجة الرضاعة. وهذا أمر أعاد إلي الثقة بعد محاولات الإرضاع من الثدي التي دامت أسابيع [illegible]».

[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]

القواعد الأساسية في التغذية

التغذية عند الطلب

تعني التغذية عند الطلب تقديم الغذاء لطفلك عندما يشعر هو بالجوع، وليس وفقًا لجدول زمني.

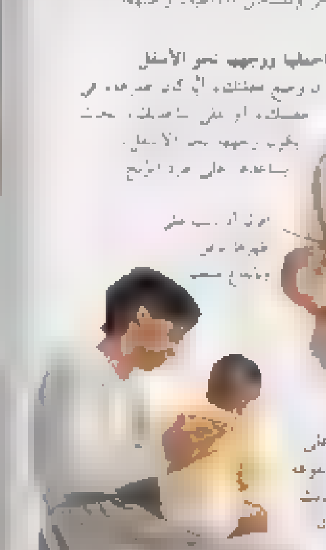
كم مرة يحتاج طفلك الغذاء؟

حالات استثنائية

الأطفال الخُدّج (المولودون قبل أوانهم).

التوائم.

الريح والجشاء

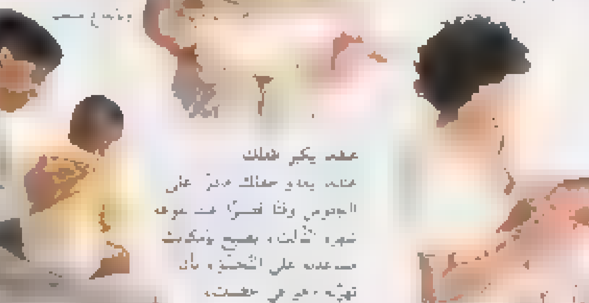




احملها ووجهه نحو الأسفل



وليدك



عندما يكبر طفلك

الإرضاع من الثدي

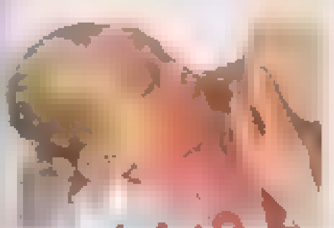
إنّ الإرضاع من الثدي واحد من أوجه العناية بطفلك التي تبعث في نفسك الرضى. بالإضافة إلى هذا، فأنت بذلك تقدّمين إلى طفلك أفضل طعام [illegible] القيّمة. لذا لا تبدّلي رأيك إذا واجهتك بعض المشكلات خلال الأيام الأولى فالإرضاع مهارة، عليك وطفلك تعلّمها. إذا بدت لك طفلك [illegible] على الرضاعة، أو كانت ترضع لفترة قصيرة جدًا، فتحلّي بالصبر، لأنها ليست بحاجة إلى كثير من الغذاء بعد ولادتها مباشرة. كما أنّ حلمتيك بحاجة إلى بعض الوقت لتشتدّا وتعتادا على تحمّل الامتصاص. ومن جهة أخرى، ستحصلين [illegible] الكثيرات من قريباتك وصديقاتك ودون الاختصاص متحمسات لإسدائك النصيحة. وتكبر ثقتك بنفسك، شيئًا فشيئًا، تجاهلي هذه الاقتراحات. ويفضل أن تتصلي بمستشارة حول الإرضاع من الثدي مشهود لها بالمهارة. كما يجدر بك أن تثابري على الإرضاع من الثدي، إذ متى انقضت الأسابيع الأولى بنجاح، عندها بإمكانك مواصلة الإرضاع بارتياح لشهور عديدة.

اجلسي بحيث تكون كتفاك مرتاحتين، أو [illegible] على [illegible] [illegible] [illegible] كتفك. [illegible] [illegible] طفلك [illegible] على [illegible] [illegible] [illegible] في [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

إيجاد الحلمة



١ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] طفلك [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] حتى [illegible] [illegible] [illegible]

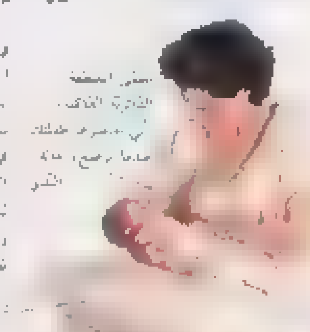


٢ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] طفلك [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

الشعور بالراحة

وجبات طفلك الليلية الأولى

اجلسي [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] مجلسي في [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الوسائد، [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] طفلك [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ظهرك [illegible] [illegible]



وجبات طفلك النهارية

متى أتقنت الإرضاع، فبإمكانك تغذية طفلك في أيّ وضعية تختارين، مثلًا، أن تجلسي متربعة على الأرض، أو السرير، وإسناد ظهرك إلى وسائد، أو قطعة أثاث

أولى الرضعات

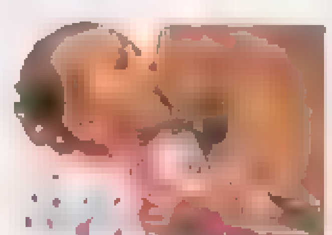
التعلّق بالحلمة



١ [illegible]

٢ [illegible] [illegible] طفلك، إذا [illegible] [illegible] والحلمة، [illegible] من نشاط عضلات فكّيها

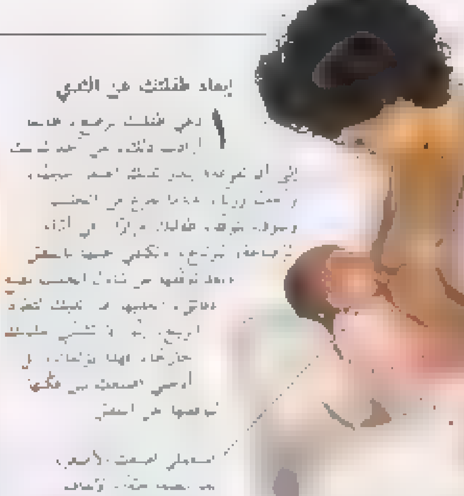
٣ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]



ردّ الفعل الطبيعي لنزول الحليب (اللبن)

حين [illegible] طفلك ثديك على [illegible] ما يحتوي من الحليب، وقد تشعرين بجريان الحليب [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] يتم تعلّق طفلك بالحلمة. وقد لا تشعرين كل [illegible] بهذا، فلا تخشي إذا لم تشعري به أبدًا. كما [illegible] هذا [illegible] [illegible] الحليب من ثديك الآخر. [illegible] [illegible] [illegible] على حلمتك [illegible] الحليب، أو استعملي [illegible] الثدي [illegible] (الصفحة ٩٦)

إبعاد طفلك عن الثدي



١ [illegible]

٢ [illegible]

تقديم الثدي الآخر



١ [illegible]

٣ [illegible]

كيف يفرز ثدياك الحليب؟

خلال الأيام الأولى التي تلي الوضع، يفرز ثدياك اللِّبأ [illegible] بالبروتين [illegible] طفلك بالأجسام المضادة للالتهابات [illegible]. أمّا عندما تبدئين [illegible] الحليب، في اليوم الرابع، فإنّ طفلك سوف [illegible] عليك إرضاع طفلك [illegible] بالرضاعة [illegible] الحليب لديك [illegible] عليك [illegible] إرضاعها مرّة كلّ ساعتين أو ثلاث، خلال أيامها الأولى [illegible] أنّ إفراز الحليب يعتمد على مبدأ العرض والطلب، فكلّما رضعت طفلتك مزيداً من الحليب، [illegible] ثدياك [illegible]

[illegible] حاجة الرضاعة [illegible]

ما يتوجب عليك فعله

[illegible]

عندما تبتدئين بإفراز الحليب

[illegible] حول هالة الثدي

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

سؤال وجواب

ابني يرضع كثيراً، فهل يحتمل أن يكون سبب أني لا أمنحه ما يكفيه من الحليب سبب جوعه؟

[illegible]

هل سيغيّر الإرضاع من الثدي مظهري لبقية عمري؟

[illegible]

هل علي الحذر لدى تناول الأدوية والعقاقير، تماماً كما أثناء الحمل؟

يمكن أن ينتقل ما تأكلين وما تشربين إلى طفلك بواسطة حليبك، [illegible] من الضروري أن [illegible] طبيبك، أو الصيدلي، أنك ترضعين طفلك [illegible] أي أدوية. ومن الحكمة تجنّب المنبهات كالكحول والكافيين. إذا واجه طفلك صعوبة في النوم، يجدر بك الامتناع عن القهوة والشاي لبضعة أسابيع، كي تتبيني ما إذا كانت [illegible] قد يكون الكافيين سبب عدم نومه.

اعتصار حليبك بيديك

إنّ قدرتك على [illegible] تؤمن لك قدراً من حرية التصرف، إذ يمكنك وضع الحليب (اللبن) في الثلاجة، أو تجميده [illegible] مدة شهر على الأكثر. [illegible] بتقديمه إلى طفلك، حين تضطرين للخروج (انظري الصفحات ٩٨ - ١٠٢ التي تقدم نصائح للإرضاع من الزجاجة). ويعدّ اعتصار الحليب باليد أمراً سهلاً، [illegible] معظم الأدوات [illegible] يديك. ويمكنك حث تدفق الحليب عن طريق أخذ حمّام دافئ، أو وضع قماشة [illegible] على ثدييك. [illegible] بحيث يكون موضوعاً على سطح عالٍ [illegible]:

[illegible]

الثدي الأول

١ [illegible] وامسكيه باليد الأخرى من الأعلى إلى الأسفل.

٢ [illegible] يدك نحو الثدي [illegible] الهالة [illegible]

٣ [illegible]

٤ اضغطي برفق [illegible] على المنطقة الواقعة خلف الهالة، مستعملة إبهامك وأصابعك.

٥ [illegible]

الثدي الثاني

١ [illegible]

٢ اعتصري [illegible] الحليب من [illegible]

٣ [illegible] الثدي الأول [illegible]

اختزان الحليب

١ اسكبي الحليب [illegible] في زجاجة الإرضاعة [illegible]

٢ [illegible]

٣ أغلقي الزجاجة بإحكام [illegible]

اعتصار حليبك بواسطة شفاط

[illegible]

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ أغلقي الزجاجة بإحكام، ثم [illegible] في الثلاجة، أو [illegible]

مشكلات الإرضاع من الثدي

اطلبي مساعدة المتخصصين إذا واجهتك أية مشكلة في تغذية طفلك. فمواجهة المشكلات بمفردك تثبط عزيمتك، وتحوّل أمرًا بسيطًا، كانسداد إحدى قنوات الحليب، إلى مشكلة حادّة، كالتهاب الثدي. وإذا واجهت واحدة من المشكلات المذكورة أدناه، فلا تتوقفي عن الإرضاع، فهذا [illegible] الحليب، ويزيد المشكلة سوءًا عليك.

الامتلاء لديك [illegible] خلال الأسابيع الأولى، ولا [illegible] القنوات، [illegible] حلمتك [illegible] جدًا.

ثديان يتسرّب منهما الحليب

قد يتسرّب الحليب [illegible] من ثدييك بغزارة خلال الأسابيع الأولى.

العلاج: يمكنك استعمال [illegible] [illegible] الحليب [illegible] قد يسبب لك الالتهاب.

الوقاية: [illegible] فوق حلمتيك، وهو يساعد على منع تضخم ثديك. كما أنّ [illegible] الحرص والقلق على الحليب.

الحلمات الملتهبة أو المتشققة

[illegible] إلى عدم تعلّم طفلك الحلمة كما يجب [illegible] إلى [illegible] ثديك، كما يؤدي ذلك إلى [illegible] حلمتك والألم عند الإرضاع.

العلاج: حاولي اتباع الإجراءات التالية:

■ جففي حلمتيك بعد الإرضاع، استعملي مجفف الشعر، واضبطيه ليصبح هواءً دافئًا.

■ دعي حلمتيك تتعرضان للهواء عدة ساعات يوميًا، عن طريق وضع مصفاة شاي بعد [illegible] أو درع الثدي داخل حمالات الصدرية، فيمر الهواء نحو الحلمتين.

[illegible]

■ [illegible] طفلك، لتتعرض [illegible] الهالة للتمص [illegible].

■ [illegible]

■ [illegible] الثدي [illegible] الطفل [illegible].

■ [illegible] درع الشمبيرو [illegible] الالتهاب.

الوقاية: احرصي على أن تلتقم طفلتك كامل الهالة [illegible] حلمتيك بعد الإرضاع.

انسداد قناة الحليب؟

[illegible]

العلاج: [illegible]

الوقاية: [illegible]

التهاب الثدي

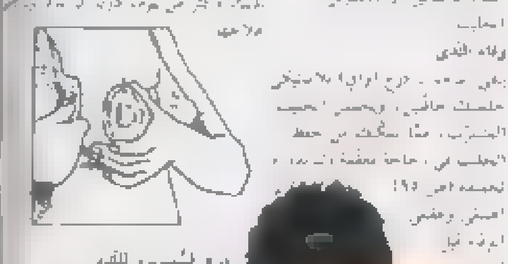
[illegible]

العلاج: [illegible]

الوقاية: [illegible]

وقاء الثدي

[illegible]



مرهم الحلمة

يخفف من الألم استعمال مرهم خفيف أو معقم.

درع الشمبيرو للثدي

[illegible]

تغذية الطفل خلال عامه الأول

[illegible] حتى يبلغ شهره الرابع. [illegible] أن تعرفي كيف سيتبدّل نمط إرضاعك [illegible] الأطعمة الجامدة، [illegible] طفلك إلى الحليب [illegible] خلال النصف الثاني من عامها الأول.

[illegible] الأكثر [illegible] السوائل من الكوب، في معظم [illegible] على الأرجح، [illegible] شهرها التاسع والثاني عشر، [illegible] تحصل [illegible] غذاءها وواجبه من مصادر أخرى، [illegible].

كيف سيتطوّر نمط إرضاعي لطفلي؟

[illegible]

متى أتوقف عن الإرضاع؟

[illegible]

احرصي على صحتك

[illegible]

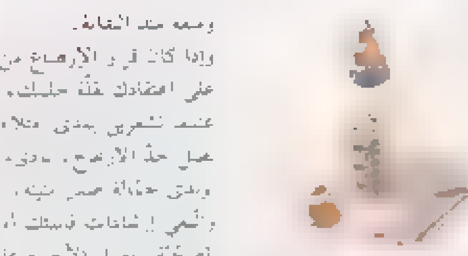
التخلّي عن الوجبة الأخيرة

[illegible]

ماذا أقدم لطفلي عوضًا عن حليبي؟

[illegible]

إرضاع طفلك من زجاجة الرضاعة



إذا قررت إرضاع طفلك من الزجاجة - وتذكري أنّ بإمكان أيّ امرأة الإرضاع من ثديها إذا ثابرت على ذلك ونالت مساعدة من ذوي الاختصاص - فإنّ لقرارك فائدتين اثنتين لا تتوافران لدى الإرضاع من الثدي. فمن جهة، يمكن زوجك من المشاركة في تغذية الطفل، وبالتالي لا يقع كلّ العبء عليك. ومن جهة ثانية يغدو بإمكانك رؤية كمّ الحليب الذي يتناوله طفلك. إنّما هناك مشكلة متعبة، إذ يجب عليك التعقيم والسهر على حماية طفلك من البكتيريا المسببة لاضطرابات المعدة وللإسهال. كما يجب عليك تقليل إفراز الحليب من ثدييك [illegible] ومنعه من التدفق.

وإذا كان قرار الإرضاع من الزجاجة مبنيًّا على اعتقادك قلّة حليبك، [illegible] [illegible] على حثّ الإرضاع [illegible] ليلًا ونهارًا، [illegible] الممرضة [illegible] الأخيرة على مراقبة وزن طفلك بانتظام. فإذا ما اكتسب [illegible] من المعدل الطبيعي، يكون ذلك نتيجة لإفراطك في تغذيته. لهذا، اتبعي إرشادات الشركة المصنعة بدقة عندما تحضرين وجبات طفلك. فالوجبات المركزة [illegible]

أدوات الإرضاع من الزجاجة

يحتاج الطفل الذي يعتمد [illegible] كليًّا في غذائه إلى ثماني زجاجات كبيرة الحجم (سعة ٢٥٠ مل/٨ أونصات). وعليك شراء عدد من الحلمات الاصطناعية، [illegible] احتفظي بهذه الحلمات في وعاء معقم، لتكون جاهزة للاستعمال في حال [illegible] الحلمة التي تستعملين [illegible] [illegible] (٢٠٦) [illegible] زجاجات [illegible] [illegible] الحليب [illegible]

زجاجات الرضاعة



زجاجة سعة ٢٥٠ مل (٨ أونصات)

زجاجة مع غلاف [illegible] عند الاستعمال

كيفية تركيب أجزاء الزجاجة [illegible]

[illegible]



الحلمات الاصطناعية

الحلمة ذات الشكل الطبيعي
[illegible]

الحلمة العادية
إنّ الشكل [illegible] لهذه الحلمة [illegible]

[illegible]

الحلمة المانعة للمغص
تسمح الحلمة المانعة للمغص بمرور الهواء إلى داخل الزجاجة، وهذا يمنع [illegible] الاصطناعية [illegible]

وتسمح [illegible] [illegible] من الحليب، وتساعده على عدم ابتلاع الهواء. [illegible] السيليكون [illegible] [illegible] بعد [illegible] من الاستعمال.

أدوات أخرى



[illegible]

التعقيم والمحافظة على الصحة

يُعَدّ الحليب وسطًا مناسبًا لتكاثر البكتيريا المسبِّبة لالتهاب المعدة والأمعاء، وهو مرض قد يشكّل خطورة على حياة مولود حديث، لذا هناك عدد من الإجراءات، التي يجب أن تتّبعها بحذر وبقظة (انظر الصفحة المقابلة). والقاعدة هي أن تعقّم وتنظّفي كل ما له علاقة بغذاء الطفل، في منتهى العناية. طالما تتّبع هذه القاعدة فلتما ترضعين طفلك من الزجاجة، وبعد نهاية الرضعة، عليك غسل الزجاجة والحلمة وتعقيمهما، [illegible] المستعملة وتعقيمها، وتحضير رضعات جاهزة عند تكون عدد الزجاجات المحفوظة في الثلاجة.

الغسل

١ اغسلي الزجاجات مع الحلمات والأغطية والحلقات والأواني والأوعاء الخاص بالقمع والملعقة والسكين في ماء حار، واغسليها بالصابون.

٢ نظّفي داخل الزجاجات جيدًا بالفرشاة، لإزالة كل آثار الحليب، وبخاصة عند عنق الزجاجة، والشقوق الأولى التي تعلق بها الحلمة.

٣ افركي باطن الحلمات بالملح، وحرّكي فيها فرشاة صغيرة، واشطفي بعد التنظيف بالماء الحار.

٤ اشطفي الزجاجات والحلمات وسائر الأدوات جيدًا بالماء الجاري، ثم ضعيها في جهاز التعقيم.

التعقيم

١ املئي الوعاء بالماء البارد، ثم أضيفي السائل أو الأقراص المعقّمة، وبعد ذوب الأقراص في الماء تمامًا، ضعي الأدوات في الوعاء، وانتبهي إلى ضرورة ملء الزجاجات بالسائل كي لا تطفو.

٢ اتركي الأدوات في هذا السائل المدة التي تذكرها تعليمات الشركة المصنّعة، لأن التعقيم لا يتم كما يجب. ثم ضعي الغطاء.

٣ اتركي الأدوات في السائل المعقّم المدة المحددة على الأقل، ثم أخرجي الأدوات، بعد غسل يديك، واشطفيها جيدًا بالماء المغلي، ودعيها تجف على مناشف الورق.

حماية طفلك من اضطرابات المعدة

■ لا تسخني زجاجة الحليب أكثر من ١٠ دقائق في السخان.

■ لا تعرّضي الأدوات المعقمة بعد تعقيمها للهواء، واحفظيها في مكان نظيف ومغطى.

■ احرصي على أن تكون يداك نظيفتين قبل لمس الأدوات المعقمة.

عندما تكونين خارج المنزل

إذا كنت ستخرجين مع طفلك من المنزل، لمدة تزيد على الساعتين، فحضّري عددًا من الزجاجات، وضعيها في الثلاجة، ثم ضعيها مثلًا داخل سلة وحقيبة مبرّدة، ومعها بعض مكعبات الثلج، فيمكنك عندها حفظ الزجاجات، لمدة لا تزيد على ثماني ساعات. واحرصي على أن يكون طعام طفلك باردًا، لأن الحليب الدافئ هو الوسط الأمثل لنمو البكتيريا. ويمكنك وضعها في مكان بارد، أو حمل عدد من الزجاجات والحلمات المعقمة في كيس نظيف.

العناية بالحلمات الاصطناعية

لا يستطيع طفلك سحب الحليب من الحلمة إذا كان ثقبها ضيقًا جدًا، وإذا كان الثقب واسعًا جدًا فقد يسيل الحليب بسرعة ويختنق. وتجدين في السوق حلمات لها ثقوب مختلفة الأحجام. ولا تنسي التحقق من حجم الثقب قبل كل رضعة، وإذا كانت الثقوب واسعة، فارمي الحلمة، أما الثقوب الضيقة فيمكن توسيعها بواسطة إبرة. لا تنسي التحقّق منها من حيث تدفق الحليب بعد توسيع الفتحة.



توسيع الثقب الضيق

أدخلي عقب الإبرة في فلّينة، ثم احمي رأس الإبرة فوق اللهب إلى أن يحمرّ، ثم أدخليه في ثقب الحلمة.

تحضير وجبة طفلك

يجب أن يتوافر لك احتياطي من الوجبات المحضرة في الثلاجة دوماً، خلال الأسابيع الأولى، لتلبي نداء طفلك بسرعة وسهولة. وعليك أن تقدمي له الحليب المعد خصيصاً للرضع، حتى بلوغه شهره التاسع. تساعدك الإدارة الصحية على اختيار صنف من أصناف هذا الحليب، يكون غير صنف الحليب الذي تعتمدين قد يسبب الاضطرابات لطفلك. لذا، لا تغيّري صنف الحليب الذي اخترته من دون استشارة [illegible].

تحضير وجبة من مسحوق الحليب

يتوافر الحليب المعد خصيصاً للرضع، على شكل مسحوق في علب معبأة [illegible]، وما عليك إلا مزجه بالماء، حسب التعليمات الموجودة على العلبة [illegible] المسحوق، إلى الماء الذي [illegible] من الضروري المحافظة على [illegible] مسحوق الحليب [illegible] في الوجبة [illegible]. [illegible] كان مسحوق الحليب أقل من الكمية المطلوبة في وجبات [illegible] القلب [illegible] المعدل الطبيعي. [illegible] الحليب [illegible] الجدول [illegible] كل وجبة.

[illegible] الماء المغلي والبارد لتحضير وجبات طفلك، [illegible] مرة واحدة، لا [illegible] ولا يجب استعمال بعض أنواع المياه [illegible]، ومن أمثلتها:

- الماء الذي تكرر غليه أكثر من مرة، أو الذي ترك مدة داخل الإبريق بعد غليه.
- الماء المنقّى [illegible] المنزلي [illegible].
- [illegible] المنزلي، [illegible] البكتيريا [illegible] في هذه الأجهزة [illegible].
- الماء المعدني: فهو يكون [illegible] الصوديوم [illegible] المعادن [illegible].

وبإمكانك مزج المسحوق مع الماء بطريقتين: [illegible] مباشرة في الزجاجة، أو [illegible] في وعاء [illegible] أولاً [illegible].

حليب الرضع الممزوج والجاهز

يتوافر بعض الأصناف الجاهزة من حليب [illegible]

[illegible]

ما هي الكمية التي يحتاجها طفلي؟

[illegible]

هل أقدم له شيئاً آخر غير الحليب؟

[illegible]

		الولادة	٦ أشهر	٩ أشهر	١٢ شهراً	١٨ شهراً
تقديم الحليب الصحيح إلى طفلك						
نوع الحليب						
المعد للرضع	[illegible]	←	←	←		
حليب الأطفال بعد الرضع	[illegible]			←	←	
حليب البقري الكامل	[illegible]				←	←

تحضير الحليب من المسحوق ووضعه في الزجاجة

ما تحتاجين إليه

- علبة معبأة من حليب الرضع
- زجاجات وحلمات معقمة
- سكين
- دورق المطبخ

[illegible]

تخزين الحليب







[illegible]

تحضير الحليب باستعمال وعاء للمزج

ما تحتاجين إليه
علبة من مسحوق حليب الرضيع
زجاجات، وحلمات، وأغطية
سكين
ورق [illegible] المطبخ
وعاء قياس الأحجام
ملعقة
قمع بلاستيكي

١ اغسلي الأدوات المعقمة، وضعيها [illegible] فوق ورق المطبخ، [illegible] [illegible] الورق [illegible]

٢ [illegible] إلى [illegible] [illegible] المسحوق [illegible] [illegible]

٣ أضيفي ملاعق المسحوق إلى الوعاء، واحرصي على أن يكون عدد الملاعق هو العدد [illegible] لكمية الماء التي تستعملينها لا غير

٤ [illegible] إلى أن يذوب المسحوق بالكامل، [illegible] على ذلك

٥ [illegible]

استعمال حليب الرضيع الجاهز

ما تحتاجين إليه
علبة من حليب الرضيع
زجاجة وحلمة اصطناعية
[illegible]
مقص

١ اغسلي الزجاجة المعقمة بالماء المغلي، ثم دعيها تجف فوق ورق المطبخ، واستعملي فرشاة معينة لتنظيف أعلى العلبة، [illegible] عليه الماء

٢ [illegible] الزاوية [illegible] للعلبة، [illegible] العلبة [illegible]

٣ [illegible]

[illegible]غلاف الذي يرمى بعد استعماله

ما تحتاجين إليه
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
وعاء قياس الأحجام
ملعقة
قمع بلاستيكي

١ [illegible]

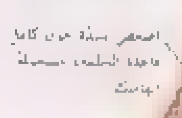
٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

٥ [illegible]

[illegible]جاجات ترمى بعد الاستعمال



ما تحتاجين إليه
زجاجة، وحلمات ترمى بعد الاستعمال
علبة من مسحوق حليب الرضيع
سكين
ورق المطبخ
وعاء لقياس الأحجام
ملعقة
قمع بلاستيكي

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

إرضاع طفلتك من الزجاجة

إنّ تغذية طفلتك هو أهمّ ما تقدّمين لها، إنّما لا تعتقدي أنّ حاجاتها تقتصر على الحليب الذي في الزجاجة فقط، وأنّ أيّ شخص آخر يمكن إطعامها. فهي بحاجة إلى حبّك، واحتضانك لها، تمامًا كما لو أنّك ترضعينها من ثديك. ولا تتركيها وحيدة مع زجاجة الرضاعة فقد تختنق [illegible] تشعري [illegible] بطفلتك، منذ البداية، حرّيّة القرار فيما يختصّ بالغذاء، قدر الإمكان. فدعيها تقرّر سرعة تناول طعامها، فترتاح حين تشاء، وتنظر حولها، أو تلمس الزجاجة، أو تربّت على صدرك. وقد تصل مدّة الوجبة إلى نصف ساعة. إذا كان مزاج طفلتك [illegible] دعيها [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] على صدر طفلتك [illegible] على [illegible] من القطن الرقيق. عندما ترضعيها [illegible]

المشاركة في الإرضاع

— [illegible] الطفلة، [illegible] الطفلة في [illegible] [illegible] [illegible] التمسّك [illegible] نفسها

الانتقال من الثدي إلى زجاجة الرضاعة

إذا توجّب عليك التحوّل إلى الإرضاع من الزجاجة، بعد أن كنت ترضعين من الثدي، لسبب ما، فتذكّري أنّ معظم الأطفال [illegible] [illegible] من أوّل الاختصاص، [illegible] وجبة الثدي [illegible] من الزجاجة كلّ ثلاثة أيّام، وباستطاعة الأطفال [illegible]. [illegible] الأمر [illegible] [illegible] إلى [illegible] الزجاجة. وإذا رفضت طفلتك تناول الزجاجة، حاولي مرّة أخرى في غضون الوجبة من الثدي، ويمكنك [illegible] الحلمة الاصطناعيّة، أو [illegible] [illegible] من حليب الثدي، لتشجيع طفلك على الرضاعة [illegible] [illegible] وجبة الزجاجة الأولى، [illegible] وجبة ثانية [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] حتى [illegible] طفلك كلّ وجباته من الزجاجة، بما في ذلك وجباته الليليّة

سؤال وجواب

«لا تهتمّ طفلتي بزجاجة رضاعتها مطلقًا، فهل تنال ما يكفيها من الحليب؟»

قد تكون قلّة الشهيّة دليلًا على مرض ما، أو على مرور [illegible] يتطلّب عناية [illegible]. [illegible]، تحقّقي مجدّدًا من الكمّيّة التي ينبغي لطفلتك تناولها، [illegible] إلى وزنها (انظري الصفحة ١٠٣)، [illegible] مع الكمّيّة التي تتناولها. [illegible] [illegible] [illegible] طفلتك في [illegible] [illegible] [illegible]. تذكّري أنّ [illegible] [illegible] في [illegible] [illegible] [illegible] للقلق.

تجهيز زجاجة الرضاعة

١ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الزجاجة [illegible]

٢ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

٣ اختبري حرارة الحليب [illegible] [illegible] [illegible] على ظهر معصمك، يجب أن يكون فاترًا. علمًا أنّ الحليب البارد لا يشكّل خطرًا، إنّما يفضّل طفلك أن يكون على هذا النحو.

٤ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

تقديم زجاجة الرضاعة إلى طفلك



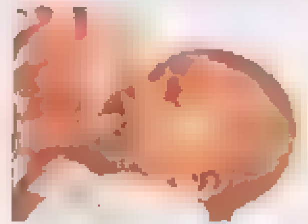


١ [illegible] الاختصاص الطبيعيّة لدى [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] على [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

٢ أمسكي الزجاجة [illegible] [illegible] طفلك من العنق بينما ترضع. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] بالهواء [illegible] على [illegible] الزجاجة [illegible]

٣ اسحبي الحلمة من فم طفلتك متى أنهت وجبتها. وإذا أرادت أن تتابع المصّ، [illegible] بها إصبعك الأصغر النظيف. [illegible] [illegible] من الحليب [illegible] [illegible]

إذا رفضت ترك الحلمة



إذا رفضت طفلتك ترك الحلمة، [illegible] رضاعة طويلة، أدخلي [illegible] الأصغر بين [illegible] واسحبي الأخرى.

النوم أثناء الوجبة



إذا تعبت طفلتك أثناء رضعها، [illegible]، وحاولي حثّها على [illegible] العادات لمدّة دقيقتين، فقد [illegible] لها الريح شعورًا بالامتلاء، ثمّ قدّمي لها مزيدًا من الحليب.

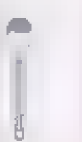
تقديم الأطعمة الجامدة

تغدو طفلتك، ما بين شهرها الثالث وشهرها السادس، جاهزة لتذوّق طعام البالغين. فتلاحظين أنها ما زالت جائعة، على الرغم من تناولها وجبة حليب كاملة، وقد تطلب وجبة إضافية، خلال النهار. وبعد تذوّقها الطعام الجامد، للمرة الأولى، تبدأ عملية تدريجية، تتناول طفلتك خلالها المزيد من الطعام الجامد، بعد كلّ وجبة، إلى أن تغدو غير محتاجة إلى حليب (الى) الثدي، أو زجاجة الرضاعة، كمصدر لغذائها. بعد انقضاء عامها الأول بقليل، قدّمي لها أطعمة متعدّدة، قدر ما تستطيعين كي تعتاد على نظام تغذية متنوّع. [illegible] من المذاقات والأشكال التي لم تألفها، فتعاني بذلك فترة مراحة قد تتعبها حتى تكبر قليلاً. إنما اتركي لتتهيأ أن تقرر كمية ما تأكله، وتجنّبي المواجهات معها [illegible]، [illegible] الطعام جزء أساسي من الحياة العائلية، [illegible] فترة الأكل، فإذا ضممت طفلتك إلى وجبات العائلة في عمر مبكر، فإنك تساعدينها على [illegible] الأجتماعية الأساسية، وتشجعينها على الانخراط في المجتمع.

معدّات تحضير أولى الوجبات الجامدة

أنت لا تحتاجين لتقديم أولى الأطعمة الجامدة الى طفلتك، سوى ملعقة بلاستيكية طرية ووعاء وبريلة [illegible] ما تحتاجين إلى الكوب للشراب. ما إن تبدو ومكانها الجلوس [illegible]، حتى تحتاجي إلى كرسي مرتفع تجلس فيها، كما [illegible] تكوني بحاجة لتحضير أطباق الطعام الخاصة، أو [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. أمّا الزجاجات [illegible] على تعلمها، [illegible] [illegible].

الآنية





وعاء بلاستيكي — ملعقة للتذوق — ملعقة وشوكة — مصفاة طعام [illegible] — كوب بلاستيكي

مرايل

[illegible]

مريلة من نسيج ميرون ومبطّنة بالبلاستيك هذا أفضل أنواع المرايل في الأشهر الأولى، [illegible] واشرطة البلاستيكية، عند الأطراف، [illegible] طفلتك

المريلة ذات الأكمام

مريلة بلاستيكية [illegible]

[illegible]



الكرسي المرتفع

[illegible]

الكرسي المثبّت

يعدّ الكرسي الذي يثبّت إلى المائدة حلاً [illegible] [illegible] الكرسي [illegible] [illegible] [illegible] لا تصلح لتعليق الكرسي [illegible] [illegible].

الكرسي الرافع

بإمكانك مساعدة طفلتك، التي يتراوح عمرها بين ١٨ شهراً [illegible] على [illegible] مستوى المائدة [illegible] كرسي عادي، وبإمكانك [illegible] بإزالة المقعد. وفائدة هذا الأسلوب أنه يحمي [illegible] من السقوط، وهذا ما لا توفّره الوسائد.

كيفية تخزين طعام طفلتك

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] قبل [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] ٢٤ ساعة في الثلاجة [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الأطعمة [illegible] [illegible] من المرطبات.

معدّات أخرى

ستحتاجين الى المعدّات التالية

- مِقشرة (البطاطس)
- كسرولة ذات مصفى مع غطائه
- مبشرة
- [illegible]
- خلاط طعام كهربائي
- مصفاة بلاستيكية، ومِلعقة لدفع الطعام عبره
- [illegible]
- عدد من قوالب مكعبات الثلج، لتجميد الخضار والفاكهة المهروسة.

أطعمة لتغذية طفلك

أفضل الأطعمة هي تلك التي تحضرينها بنفسك لطفلك.

الشكل: اتبعي [illegible] الطعام، كي تتمكن طفلك من تناوله بسهولة وسعادة. قد تتحدى بعض كتل الطعام من مضغها، وإذا تعذر ظهور الكتل فالجأي إلى الطعام المهروس. بإمكانك ترطيب الأطعمة المهروسة أو المفرومة بالماء المغلي، أو حليب الثدي، أو حليب الرضع، أو سائل الطهي (إذا كان خاليًا من الملح)، أو عصير الفاكهة، أو اللبن الزبادي (ابتداءً من الشهر السادس).

الحرارة: دعي الطعام يبرد إلى أن يصبح فاترًا. قدمي لها أنواعًا جديدة من الطعام، كلًا على حدة، وانتظري مرور ٢٤ ساعة قبل أن تقدمي نوع الطعام نفسه مرة ثانية. [illegible] فإذا أصابها إسهال، أو [illegible]، أو طفح [illegible] توقفي عن معاودة إطعامها منه لمدة شهر.

ما يجب تجنبه: التوابل والملح والأطعمة الغنية بالدهن، والمصنعة، وذلك حتى تبلغ عامها الرابع. وحذاري أن تطعميه العسل قبل مرور عامه الأول. استخدمي البيض الطازج [illegible] (المسلوق).

٤ إلى ٦ أشهر

قدمي لها طعامًا مهروسًا [illegible] سائل، خاليًا من أي كتل.

طريقة التحضير

- انزعي القشرة كلها
- انزعي البذور والخيوط
- اطهي الطعام بواسطة البخار أو الماء
- اهرسيه أو مرريه من ثقوب المصفاة

أطعمة مفيدة

البطاطا والكوسى والجزر، المطهوة جيدًا والتفاح.

٦ إلى ٨ أشهر

الشكل: افرمي الطعام أو اهرسيه ليصبح في قوام العدس الأصفر المطهو أو قدميه على شكل أصابع.

طريقة التحضير

الخضار / الفاكهة

- انزعي القشور كلها.
- انزعي البذور والخيوط.
- افرمي الطعام وهرسيه.

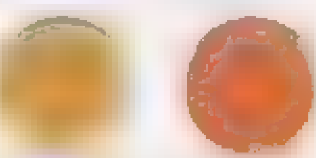
طريقة تحضير

اللحم / السمك

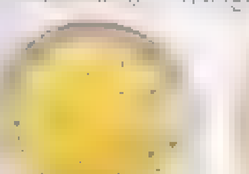
- انزعي من العظم
- اطهيه بالشي أو اسلقيه
- افرمي الطعام جيدًا

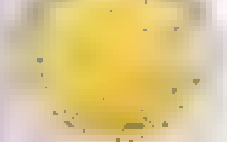
أطعمة جيدة: الكبد، ولحمة الضأن، والجزر، والقرنبيط، والذرة [illegible].

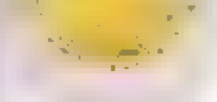
أطعمة عليك تجنبها: البسكويت والكعك، والمثلجات، والأطعمة المقلية.













الدجاج المهروس: حاولي أن تخلطيه ببعض الخضار المطهوة.

السمك الأبيض المطهو: تخلصي من العظم.









أطعمة بشكل أصابع: إن شكل [illegible] والجزر [illegible] عند الأكل.

٨ إلى ٩ أشهر

[illegible] على شكل أصابع.

طريقة التحضير

الفاكهة / الخضار

- انزعي القشور كلها
- انزعي البذور والخيوط
- [illegible]
- [illegible]

طريقة تحضير

اللحم / السمك

- [illegible] من العظم والجلد
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]





٩ إلى ١٢ شهرًا

[illegible]

طريقة تحضير الفاكهة / الخضار

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

طريقة تحضير

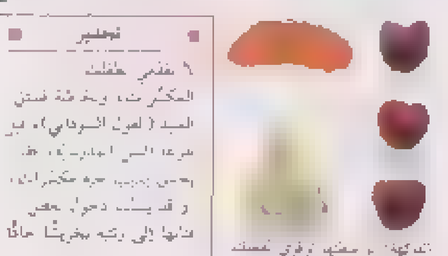
اللحم / السمك

- [illegible] من الدهن والعظم
- [illegible]
- [illegible]

أطعمة مفيدة: [illegible]

أطعمة ينبغي تجنبها: الأطعمة [illegible] والأطعمة [illegible].







تحذير

لا تقدمي لطفلك المكسرات، وخاصة فستق العبيد (الفول السوداني)، لأن من السهل [illegible] وقد يسبب دخول [illegible] إلى رئته [illegible] حادًا.

تقديم الأطعمة الأولى لطفلتك

بعد بلوغها شهرها الرابع، تغدو طفلتك جاهزة لتناول بعض الأطعمة الجامدة، إنما يمكنك تأجيل هذا الأمر إلى ما بعد شهرها الخامس أو السادس، إذا بدت مكتفية بالحليب. [illegible]

[illegible]

ما تحتاجين إليه

- مريلة (منشفة صغيرة)
- وعاء بلاستيكي صغير، أو كوب عميق
- ملعقة صغيرة من البلاستيك
- الكاوتشوك (الكاوتشوك)، أو الإجاص (الكمثرى) المهروس، أو أرز الأطفال
- فوطة رطبة، أو منشفة للوجه.

أطعمة الأطفال المصنعة

[illegible]

أرضعيها بعض الحليب أولاً

[illegible]

بالكورة تشوّق طفلتك للطعام

١ [illegible]

[illegible]

٢ [illegible]

إذا تضايقت وثارت عند تقديم الملعقة



[illegible]

كيف تفطمين طفلك؟

[illegible]

دليل الفطام، مرحلة فمرحلة

المرحلة / السن	ما يجب عليك فعله	الشرب	وجبات الطعام والرضاعة				
			صباحاً	ظهراً	عصراً	[illegible]	مساءً
الأسبوعان ١ و ٢ في [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الأسبوعان ٣ و ٤ [illegible] الشهر وبعده	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الأسبوعان ٥ و ٦ سن ٥ أشهر	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الأسبوعان ٧ و ٨ سن ٦ أشهر وبعده	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الأسبوعان ٩ و ١٠ سن ٧ أشهر	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الأسبوعان ١١ و ١٢ سن ٨ أشهر وبعده	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الأسبوع ١٣ وما يليه سن ٩ أشهر	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible]

كيف تتعلّم طفلتك تناول الطّعام بنفسها ؟

تكون طفلتك متلهفة لتناول الطّعام بنفسها، قبل أن تغدو قادرة على ذلك بزمن طويل. ومهما جرّ الأمر من فوضى، فعليك أن تكوني مستعدة لاتساخ وجهها، وثيابها، وشعرها، وكرسيها، والأرض بالطعام. ومهما طالت مدة الوجبات، عليك تشجيع طفلتك بكل طاقتك، فهذه خطوتها العملية الأولى نحو الاستقلالية.

في سن السبعة أشهر



١

٢

نصائح مفيدة

٣ لا تجب ...

٤

سؤال وجواب

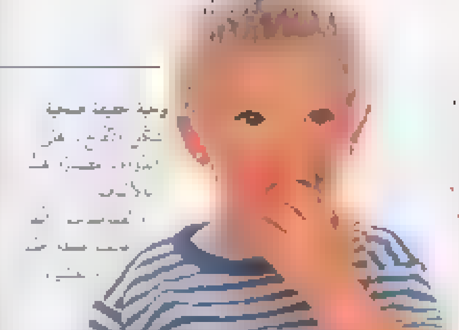
هل أعطيها من الطعام؟

لا تتناول طفلتي إلا شطائر زبدة الفول السوداني فماذا أفعل؟

هل أرغمه على تناول ما لا يحبه؟

في الشهر العاشر





الأكل عند طفلك النامي

عند بلوغه عامه الأول، يصبح بإمكان ولدك الجلوس على كرسيه العالي، والانضمام إلى العائلة حول مائدة الطعام. وتعدّ الوجبات مناسبات اجتماعية هامة، يتعلّم الكثير من التطوّر الاجتماعي لدى طفلك على تعلّم كيف التصرف كفرد من العائلة [illegible] أيضاً، ولكن طالما أنك تزوّديه بما يكفيه من الطعام، فبإمكانك [illegible] عن راحته. فهو لن يدع نفسه يجوع ويقدر على تحديد الكمية التي يحتاجها.

تجنّب مشكلات الطعام

[illegible] الطعام في المعاصرة [illegible] وسيلة [illegible] لاكتساب [illegible] من أجل [illegible] هذا الأمر [illegible] مع محاولات [illegible] طفلك إلى [illegible]

- قدّمي [illegible] واصحبه [illegible] الحرّية في اختيار طعامه [illegible] ما يرغب وما يكرهه من الطعام.
- لا تعاقبيه إذا لم يتناول صنفاً معيّناً من الطعام، ولا تكافئيه [illegible] أسمح لك [illegible] إلى [illegible] للاعتقاد بأن [illegible] والا فلم يكافأ على تناوله.
- لا تمضي الكثير من الوقت في تحضير طعامه [illegible] رفض تناول الطعام.
- لا تستعجليه لإنهاء طعامه [illegible] الطبيعي [illegible] إذا كنت تتوقعين منه أن يظلّ جالساً على الطاولة ريثما تنهي طعامك، فإن عليك أن تعطي الأمر [illegible]
- لا تحاولي حثّه على تناول المزيد من الطعام، [illegible] لن يتضوّر جوعاً [illegible] سيطلب الأطعمة إلى أنه [illegible] يكفيه.

الحمية المناسبة

إنّ التنوّع هو القاعدة الأساسية في النظام الغذائي، فإذا قدّمت لولدك أصنافاً متنوّعة طوال الأسبوع، أمكنك الاطمئنان إلى أنه [illegible] المعلومات [illegible] حصة من صنف [illegible] إذا [illegible] الكثير من [illegible] الطعام [illegible] كالخبز [illegible] كالخبز [illegible] الأصناف.

الوجبات الخفيفة والحلويات

يحتاج طفلك إلى [illegible] الأساسية [illegible] أو الكعك [illegible] صحّية [illegible] عن [illegible] الأسنان [illegible]

الكثير من [illegible] المشكلات [illegible] الأطعمة [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- لا [illegible]
- [illegible] (انظر الصفحتين ١٤٤ و ١٤٥)

أساليب لتحسين حمية عائلتك

- [illegible]
- [illegible] الأحمر [illegible]
- [illegible] ثلاث مرات [illegible]
- [illegible]
- [illegible] الملح
- [illegible]
- [illegible] بحفف المعلبات، وتنقل [illegible] بالسكر

بكاء الطفل

[illegible] يبكي طفلك كثيراً خلال [illegible] فبكاؤه هو وسيلته [illegible] الإعلان عن حاجته إلى الطعام [illegible] ستلاحظين بعض التحوّل [illegible] بلوغه شهره الثالث، [illegible] يبكي [illegible] بعد [illegible] العالم [illegible] تشعرين [illegible] طفلك [illegible] حمله واحتضانه [illegible]

وتشجعيه بالتالي على مزيد من البكاء والواقع هو عكس ذلك، إذ يكون طفلك بحاجة إلى التيقّن من رعايتك له وعطفك عليه. ومهما يكن من أمره فإنّ نوبات البكاء المتواصلة منهكة لك، فإذا وجدت أنّ بكاء طفلك يفوق مقدرتك على الاحتمال، اطلبي المساعدة من الممرضة الصحّية، فقد تعرّفك على أمهات [illegible] أو جمعيات متطوّعة، تساعدك على إيجاد الوسائل لمواجهة الأمر.

أساليب لتهدئة وليدك الحديث

[illegible]

أساليب لتهدئة طفل يبكي

[illegible]

سبعة أسباب لبكاء طفلك

مواجهة المغص

البكاء عند الطفل الأكبر سناً

سؤال وجواب

نوم الطفل

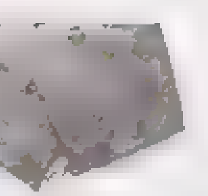
تنال طفلتك كفايتها من النوم، لكنّ المشكلة تكمن في أنها تنام عندما يحلو لها، وليس وفقًا لرغباتك أنت، مما يؤدي إلى استيقاظات ليلًا لتلبية حاجاتها، فتعانين من قلة النوم لعدة أسابيع، إلى أن تتخذ طفلتك نمطًا من فترات النوم يناسبك. وقد تظهر مشكلات جديدة بعد بلوغها شهرها التاسع، فتمانع في ترفيها تنام وتطمئن أنت وتنامي مدوءك، أو يتشوش نظام نومها لفترة من اليقظة خلال الليل. لكنّ استباق الأمور، من جانبك، باختيار نشاطات تدفع إلى الاسترخاء، وتتم على التعاقب لدى ممارستها في نفس الوقت كلّ مساء، عند بلوغ طفلتك منتصف شهرها الأولى، قد يساعد على تجنب المشاكل لاحقًا، كما أنّه يمنحها الإحساس بالأمان الذي تسعى إليه. ويظلّ النوم خلال النهار ضرورة لطفلتك إلى أن تبلغ العامين ونصف العام، وربما إلى ما بعد ذلك، إذ تكون حياة طفلتك الدارجة مليئة بالنشاط والحيوية والإثارة، فتحتاج إلى إغفاءة عند الصباح، أو قيلولة بعد الظهر، لتدفع عنها الإرهاق والانزعاج.

عدّة النوم

إنّ شراء سرير لطفلتك يتطلب توظيف مبلغ لا بأس به من المال، لذا عليك البحث عن النوعية الجيدة والسعر المناسب، واستشارة صديقاتك اللواتي سبق واشترين أسرّة لأطفالهنّ. وإذا اشتريت سريرًا مستعملًا، فاحرصي على عدم احتواء طلائه الرصاصي، وعدم انكسار مفاصله حتى ترتخيه بواسطتها. كما أنك بحاجة إلى عدد وافر من أغطية الأسرّة ... واللحاف المحشو بالريش الذي ... للطفل. ... فلا يشعر طفلك بالحرارة الزائدة أو البرد.

أين تنام طفلتك

إنّ شراء مهد طفل ... مكانًا ... ...







أغطية سرير طفلتك

بعض اللعب لتزيين المهد

غرفة طفلتك

- حافظي على ... الغرفة ... (٦٥ - ٦٨ فهرنهايت) ... الحرارة أفضل وسائل التدفئة.
- ضعي في غرفتها مصباحًا خافتًا، تتمكني من الاطمئنان عليها دون أن تزعجيها أو توقظيها، أثناء نومها.
- تحتاجين إلى أن تضعي جهاز نداء في غرفة طفلتك، إذا كان منزلك فسيحًا أو كبيرًا. وتتوفر الأجهزة التي يمكنك حمل سماعتها معك.

توفير الأمان خلال النوم

- ▲ إياك أن ... طفلتك تنوم على وسادة حتى ... من العمر، ... على ظهرها.
- ▲ ... مواد بلاستيكية أو ... تحت الفراش.
- ▲ لا تستعملي ملاءة بلاستيكية.
- ▲ لا تدعي الطفل يشعر بحرارة ... زائدة.
- ▲ لا تدعي ... الطفل ... الناعم.

النوم خلال الليل والنهار

تنام طفلتك خلال أيامها الأولى فترات قصيرة، تتوزع عشوائيًا بين الليل والنهار. وتبيّن لك اللوحة أدناه، كيفية تطوّر نمط نوم طفلتك المحتمل، ويختلف الأمر بين طفل وآخر، لذا، لا تقلقي إذا طال الأمر بطفلك، قبل أن تعتاد على فترة من النوم طويلة ليلًا، أكثر منها في النهار.

تأكيد الفرق بين الليل والنهار

أظهري لطفلتك الفرق بين معاملتك لها نهارًا، ومعاملتك ليلًا. منذ البداية، لتساعديها على تعلّم متى يكون وقت اللعب، ومتى يكون وقت النوم. دعيها تنام في المهد المتنقّل، أو في عربتها نهارًا، موفّرة المهد، أو السرير [illegible] لرقادها الطويل.

بإمكانك وضع مهدها المتنقّل أو عربتها في بقعة ظليلة من الحديقة، أمام الريح، ولا تنسي شبك الغرابيل، ووضع ناموسية على المهد، لوقايته من الحشرات. [illegible] إذا وضعتها داخل المنزل، فاسمحي بدخول الحيوانات الأليفة إلى الغرفة حيث تنام [illegible] من غير الضروري أن يكون المنزل هادئًا [illegible] لها. عندما تستيقظ باكية، احمليها وحاولي أن تجعليها تستمتع بيقظتها، ما أمكن. خلال النهار، ساعديها على الربط بين ساعات النهار [illegible] واللعب، واليقظة.

أما ليلًا، فلفّيها جيدًا بطانية لتمنعي استيقاظها نتيجة تحرّك أحد أطرافها، واتركيها تنام في مهدها، [illegible] عليك أن [illegible] انهضي [illegible] وعندما تستيقظ ليلًا لاحتياجها للرضاعة [illegible] أن تكون [illegible] لتحدّث إليها، ما أمكنك. لا تحاولي أن [illegible] إلا إذا كان كثير البلل أو [illegible] [illegible] الرضاعة [illegible] [illegible] ساعد على نومها، [illegible] مع مرور الأسابيع.

يقظات طفلتك المتزايدة

بعد بلوغها شهرها السادس، ستصبح [illegible] النوم [illegible]، ويجب أن تكون [illegible] [illegible] [illegible] التي لا [illegible] تزداد [illegible] النوم نهارًا، لتعطيها بعض الراحة والطاقة في مواجهة حياتها النشطة. ويطبّق هذا الأمر على حالة طالما [illegible] لا تدعي إغفاءاتها تطول، من أن [illegible] بعد ساعتين على نومها لئلا تستيقظ [illegible] في [illegible] [illegible] وقد تستيقظ [illegible] كانت قبل ذلك تغطّ في نوم عميق. [illegible] بعض الوقت قبل وضعها للنيام [illegible].

> **سؤال وجواب**
>
> **يستيقظ طفلي ابن عشرة الأشهر عند السادسة صباحًا، ويرفض النوم ثانية. فهل بإمكاننا فعل شيء حيال ذلك؟**
>
> [illegible]
>
> **سمي بعض الألعاب في سريره، كل ليلة لينشغل بها بعد استيقاظه في اليوم التالي، لبعض الوقت. واتركي [illegible] في كوب لا ينسكب منه الماء إذا وقع، فقد يكون عطشًا عند استيقاظه. وعندما يملّ من ألعابه ويناديك، يكون قد [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] بعد ذلك [illegible] [illegible] خلال النهار، [illegible] تأخير موعد نومه ليلًا، [illegible] ستائر سميكة في غرفته، لا [illegible] الشمس [illegible].**

كم ينام طفلي؟

سن الطفل	ساعات الليل ١	٢	٣	٤	٥	٦	ساعات النهار ٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	الليل ٩	١٠	١١	مجموع ساعات النوم
الوليد																								[illegible]
٣ أشهر																								[illegible]
٦ أشهر																								[illegible]
١٢ شهرًا																								[illegible]
١٨ شهرًا																								[illegible]
سنتان																								[illegible]
٣ سنوات																								[illegible]

لفّ المولود الحديث

[illegible] طفلك أكثر في النوم، إذا كان ملفوفًا بحيث [illegible] [illegible] خلال أشهره الثلاثة الأولى، لأنّه يشعر بالأمان [illegible] وهو في هذه الوضعية. عليك ألّا تحكمي لف البطانية، ولا تتركيه عند استلقائه للنوم، إذ إن [illegible] البطانية [illegible] يؤدي إلى سخونته حادًّا.

كيفية لفّ الطفل

١ [illegible]

٢ [illegible] ثم اطوي طرف البطانية [illegible] [illegible] تحت [illegible] تكون البطانية مشدودة.

٣ [illegible] زاوية البطانية تحت [illegible] طفلك، بحيث تكون البطانية ملساء، ثم اطوي طرف البطانية الآخر [illegible] تحت [illegible] ثم اثني طرفها الأسفل، وضعيه تحت طرفيها بحيث تكون البطانية مرتخية في تلك الناحية.

وضع طفلك لينام

[illegible]

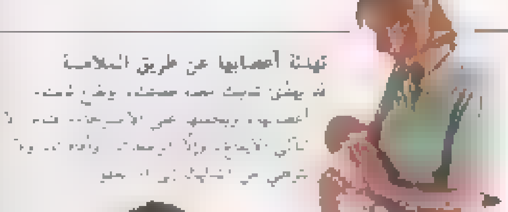
الخلود للنوم

إن شعور طفلتك بامتلاء معدتها كاف لحملها على النوم. إنما قد تحتاجك بعض الأحيان لتساعدها على الاسترخاء [illegible] تعرفي بهدوء ورفق، عندما تحاولين تهدئتها وحملها على النوم. فلا تداعبيها، أو تهزّيها، أو تقومي بأية حركة مفاجئة، فهي تحتاج إلى [illegible] من الهدوء [illegible] ذراعيك [illegible] بالأمان [illegible] الاطمئنان [illegible]



المهد

[illegible] طفلتك إلى المهد [illegible] أحضانك [illegible] الأصوات [illegible] [illegible] [illegible] الحرص على أن يكون لها شكل [illegible] [illegible] [illegible] في [illegible]



تهدئة أعصابها عن طريق الملامسة

قد يطمئن [illegible] [illegible] أعصابها [illegible] الاسترخاء [illegible] [illegible] [illegible]

الأرجحة جيئة وذهاباً

[illegible] طفلتك جيئة وذهاباً [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الأسلوب من الأساليب [illegible] طفلتك على النوم.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (الصفحة ٩٥)

نمط نوم طفلتك الكبيرة

بعد تجاوزها شهرها السادس، تكون طفلتك أكثر ارتياحاً في الخلود إلى النوم، إذا ما [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الأطفال [illegible] من هذه المرحلة تمضي طفلتك [illegible] من النوم، إذا كنت في محيط [illegible] مألوف، [illegible] بعد نومها، أكثر فأكثر، بالتغيرات في حياتها [illegible] [illegible] [illegible] العمل. لذا، حاولي المحافظة على رتابة جدولها، حتى عندما تكونون خارج المنزل. واجعلي الفترة التي تسبق النوم مرحة [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] عنها كي تسترخي [illegible].

متى يحين وقت النوم

عليك تعيين موعد نوم طفلتك بالاشتراك مع [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

روتين فترة ما قبل النوم

١ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] على الاسترخاء. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] على الاسترخاء.

٢ إذا كانت طفلتك لا تزال تتناول وجبة [illegible] قبل النوم، [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

٣ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

٤ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

حركات إيقاعية

[illegible] [illegible] جيئة وذهاباً [illegible] [illegible] على النوم [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

نزهة في السيارة

[illegible] [illegible] لحمل طفلك على النوم، [illegible] [illegible] السيارة، [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

وسائل أخرى

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الاسترخاء والنوم، [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الموسيقى [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] على النوم [illegible] [illegible] [illegible] أصواتاً [illegible] التي [illegible] في الأرحام.

[illegible] [illegible] [illegible]

الآلات [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

> **سؤال وجواب**
>
> **هل من المستحسن أن ينام طفلي معنا؟**
>
> [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] منها لاحقاً.

٥ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

٦ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] الغرفة قبل مغادرتك.

التغلّب على مصاعب النوم

وجبات الرضاعة الليلية

الاستيقاظ ليلاً



عدم الاستقرار في موعد النوم

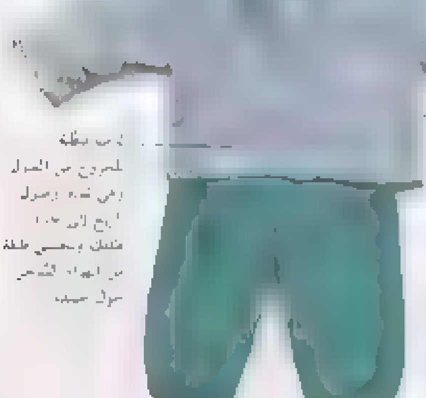
اللباس والملابس

يحتاج طفلك خلال أسابيعه الأولى إلى تبديل ملابسه مرات، وقد يكون عليك أن تبدلي ملابسه كلما بدلت حفاضه. لذا، ستحتاجين إلى الكثير من الملابس ذات القياس الأصغر، وبإمكانك استعارة بعض الملابس التي كانت لأطفال أقاربك وصديقاتك، عند هذه المرحلة. أما حين يبدأ طفلك بالمشي فستحتاجين إلى ملابس مريحة لا تعيق حركته، قدر الإمكان. وبما أن طفلك ينمو بسرعة في هذه السن، فلا حاجة بك إلى ملء خزانته بالملابس والأحذية، أو شراء أهم الملابس له، لأن ملابسه ستضيق عليه قبل أن تبلى. لذا، يفضل أن تشتري له بعض الملابس كل حين، وتستبدليها بأخرى، خصوصاً عندما تضيق عليه. احرصي على أن تكون الملابس سهلة الارتداء والخلع، مما يساعده على تعلم ارتداء الثياب وخلعها بنفسه. والأهم من ذلك أن تكون قطنية للتخفيف من الشحنة الكهربائية، إذ لا تحتك. راعي طفلك ملابسه في هذه السن ويبقى هو سائقاً. يجب ألا تكون الجوارب ضيقة.

شراء ملابس طفلك

يجب أن تكون ملابس الطفل الصغير سهلة الارتداء، ومانعة للحصر في الشحنة الكهربائية، ويفضل أن تكون مصنوعة من الألياف الطبيعية، لأن هذه الألياف تسمح لطفلك بتنظيم حرارة جسمه على أحسن وجه. لا تستعملي المساحيق المعطرة أو مكثفات النسيج. عند شراء ملابس طفلك، قد تجدين أن الملابس التي تقاس بحسب العمر تناسب طفلك منذ الولادة وحتى الشهر السادس.

حاجات أساسية لوليدك الحديث

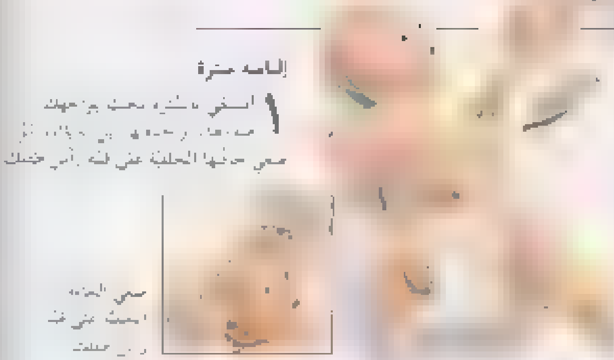


كيفية إلباس الطفل

[illegible]

إلباسه سترة

١ [illegible]





٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

٥ [illegible]

إلباسه بذلة لكامل الجسم

١ [illegible]



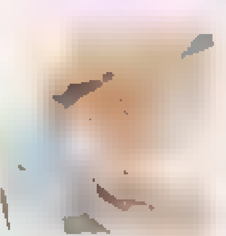
٦ [illegible]

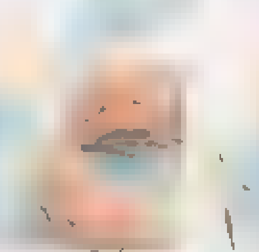


٢ [illegible]

٣ [illegible]







٤ [illegible]

٥ [illegible]

٦ [illegible]

نزع ملابس الطفل

قد يشعر طفلك بالضعف من جراء إحساسه بالهواء البارد يلمس بشرته في أثناء خلعك ملابسه. لذا، داعبيه بلطف في بطنه العاري لتشجيعه، وداعبي بشرته [illegible] اللمس بها. ولكن هناك متعة في مشاركة طفلك [illegible] نزع ملابسه، أو [illegible]. وعليك القيام بكل ذلك بوسائط تغير ملابسه.

نزع البذلة التي تغطي كامل الجسم

١ فكي الأزرار وامسكي بكاحل [illegible] ساق البذلة [illegible] الأمر نفسه مع الساق الأخرى.

٢ [illegible]



٣ [illegible] الكتفين وامسكي [illegible] سحبي الكم من [illegible] الأمر نفسه مع الكم الآخر.

٤ [illegible] طفلك [illegible]

خلع الشترة



١ [illegible] طفلك من تحت الشترة، واسحبي [illegible] فوق [illegible]. كرري الأمر نفسه مع الكم الآخر.



٢ [illegible] لكي لا [illegible] وجه طفلك عند نزع الشترة.

٣ [illegible] وارفعي الشترة فوق وجه طفلك، [illegible]

٤ [illegible] طفلك [illegible] كي تتحقق [illegible]

كيف يتعلم ولدك ارتداء ملابسه بنفسه؟

[illegible] ولدك قادراً على [illegible] في [illegible] ملابسه بنفسه في [illegible]. ويمكنك تعزيز [illegible] عند ولدك، عن طريق [illegible] ملابس يسهل عليه معالجتها. [illegible] ملابسه [illegible]

طرق لمساعدة ولدك

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

اختيار الأحذية

يُفضَّل أن يكون طفلك حافي القدمين [illegible] المشي، [illegible] على [illegible]

ومتى غدا طفلك قادراً على السير خارج المنزل، [illegible] الأحذية. وعلى [illegible] فقط. وعليك شراء أحذية [illegible] متخصص بأحذية الأطفال، [illegible] ثلاثة أشهر.

[illegible] الأحذية [illegible]

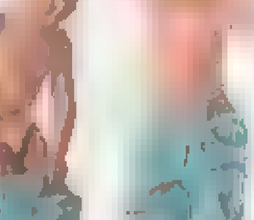
أي نوع من الأحذية أشتري؟

يُعَدّ أي حذاء مصنوع من [illegible] طولاً وعرضاً. [illegible] الأحذية [illegible] لكنها ضرورية [illegible] القدم [illegible]

المواصفات التي يجب توافرها في حذاء طفلك

[illegible]





[illegible] الرباط [illegible] طفلك [illegible] على [illegible]

[illegible] أصابع القدم

طفلك يتعلم ملابسه بنفسه

[illegible] طفلك [illegible] قبل [illegible] الوقت.



استحمام طفلك وغسله

تُعَدُّ المحافظة على نظافة طفلك جزءًا مهمًّا من العناية اليومية به، لكن بشرة طفلك طرية وحساسة، إلى حدّ أن وظائفه الجسدية نفسها - كالتعرّق، والتبوّل، وسيلان اللعاب - قد تسبّب حكاكًا في بشرته، بل ربّما تسبّب التهابًا، بعد فترة من الزمن. ومع تقدّم طفلك في السنّ، يطرأ تغيّر نوعيّ على عملية استحمامه، إذ يباشر في تلطيخ شعره بالطعام، وتلمّس الأشياء بيديه، فيلوّثهما من حفاضاته عندما تعرّيها له. وبشكل عام، فإنّه يلوّث



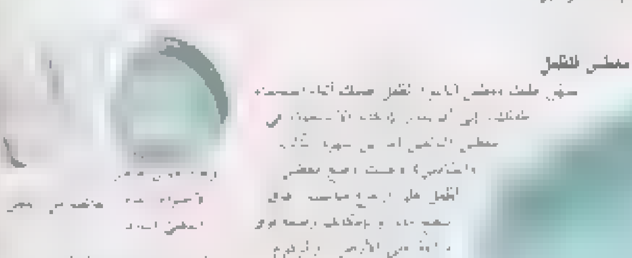

جسمه، ويمرّغ الطعام على جسده. لذا، فبهدف المحافظة على صحّة طفلك، عليك أن تسهري على غسله لإزالة البول والغائط والعرق والحليب والطعام عن جسده يوميًّا. وليس من الضروري إخضاع طفلك للاستحمام يوميًّا، إذ يكفي أن تنظّفي له وجهه ويديه ومؤخّرته، أو تمسحي جسده بإسفنجة مبلّلة بالماء والصابون، إن كان يفضّل ذلك. إنّما قد يحبّ طفلك الاستحمام، فيغدو الأمر جزءًا مهمًّا من حياة طفلك اليومية.

أدوات الاستحمام والاغتسال

هناك الكثير من المعدّات التي تهدف إلى تسهيل استحمام طفلك، لكن وله معًا، إنّما يمكنك الاقتصاد في الإنفاق، عن طريق شراء الحاجات الضرورية فقط. إنّما لا يمكنك الاقتصاد في شراء المستحضرات، كشامبو الشعر والصابون، والغسول (اللوسيون) والكريمات المعدّة للأطفال تحتوي الكثير من المواد الكيميائية، ممّا يجعلها خطرة على بشرة طفلك الحساسة، لذا، احرصي على شراء مستحضرات خاصّة بالأطفال.

معدّات الاستحمام

مغطس للطفل



مئزر (مريلة) عازل للماء

إنّ نسيجًا من القطن ذا منشفة عازلة للماء ألطف على بشرة طفلك من نسيج متكوّن من «البوليفينيل كلوريد».

مستحضرات لطفلك

الشعر والأظافر والأسنان

نصائح حول تحميم طفلك الصغير

مسح وجه طفلك وأذنيها ويديها ومؤخرتها

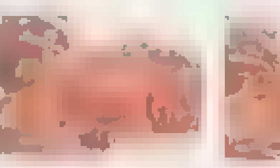
يقصد بذلك تنظيف الأجزاء التي تحتاج إلى التنظيف من جسم طفلك: يديها، ووجهها، وعنقها، والمنطقة التي يغطيها الحفاض. وعليك القيام بذلك كل صباح ومساء، وهذا بديل مثالي عن استحمام طفلك، وبخاصة خلال أسابيعه الستة الأولى، حينما يكون الاستحمام أمرًا مقلقًا لك ولطفلك. إنما احرصي على أن تكون غرفة الاستحمام دافئة. واغلي بعض الماء لغسل وجه طفلك به، ثم اسكبيه في وعاء ليبرد. بعد ذلك، اغسلي يديك، وضعي طفلك فوق سطح نظيف، انزعي الملابس والحفاضات، وانزعي كل ملابسها ما عدا القميص.

ما تحتاجين إليه

- قطع من القطن
- مناديل ورقية
- منشفة دافئة
- الحفاضات

تنظيف جذعة حبل طفلك السري

[illegible]



١ استعملي قطعة من القطن المركب بقليل من كحول الجراحة، لمسح ثنايا الجلد المحيطة بالجذعة. وبعد بلوغ طفلك أسبوعه الثاني، بإمكانك استعمال الماء المغلي ثم المبرد.

٢ جففي المنطقة بلطف بقطعة من القطن، ثم رشي القليل من مسحوق التالك الخاص بالأطفال على قطعة من القطن، وربتي به على سرة طفلك.

٦ عليك تجفيف المنطقة التي يغطيها الحفاض، لذا ارفعي ساقي طفلتك بعد غسل أردافها، ونظفي مؤخرتها بالطريقة المعتادة (أنظري الصفحتين ١٢٥ - ١٢٦) مستعملة قطعًا من القطن مبلولة بمحلول أو بحوض خاص بالأطفال، ثم ضعي مرهمًا واقيًا على بشرة طفلك، ثم ألبسيها حفاضًا نظيفًا.

تحميم طفلتك الصغيرة

[illegible]

■ ما تحتاجين إليه ■

[illegible]

ثياب نظيفة

التحضير للحمام



[illegible]

سؤال وجواب

[illegible] رأس طفلي [illegible] الأسابيع الأربعة، [illegible]

[illegible]

غسل شعر طفلتك

١ [illegible]

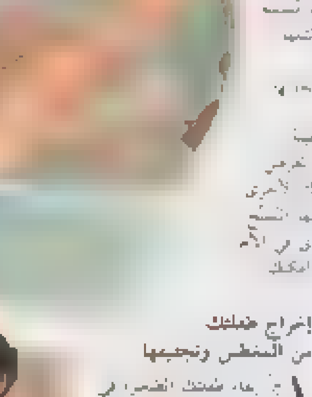
٢ [illegible]



تنظيف مؤخرة طفلتك

[illegible]

وضع طفلتك في المغطس



١ [illegible]

٢ [illegible]

إخراج طفلتك من المغطس وتجفيفها

١ [illegible] الاستحمام

٢ [illegible]

٣ [illegible]

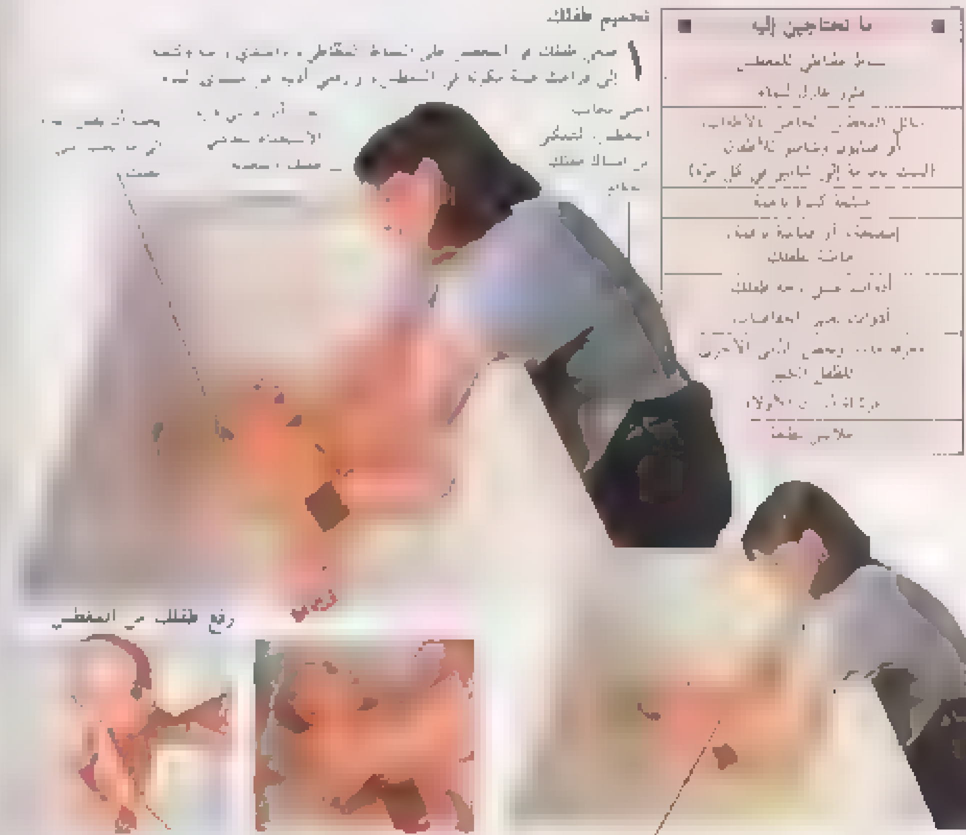
الاستحمام في المغطس الكبير

[illegible]

■ ما تحتاجين إليه ■
بساط مضاد للمغطس
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

تحميم طفلك

١ [illegible]



رفع طفلك من المغطس

٢ [illegible]

٣ [illegible]

غسل شعر طفلك







١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

السلامة أثناء الاستحمام

[illegible]

اللهو عند الاستحمام

[illegible]

الأطفال الذين يكرهون الماء والاستحمام

الأطفال الذين يكرهون الاستحمام

يخشى بعض الأطفال الاستحمام، [illegible] خوف الانتماء عن [illegible] من الزمن، [illegible] طفلك [illegible]

[illegible] الحركة [illegible] الاستحمام [illegible] أو [illegible] تحاولي أن تستحمي [illegible] مساعدة على [illegible]

اللعب بالماء

اجلسي طفلك [illegible] وعاء يحتوي ماء على [illegible] [illegible] إن اللعب الذي [illegible] الماء [illegible]

الأطفال الذين يكرهون الاغتسال

[illegible]

الأطفال الذين يكرهون غسل شعرهم

[illegible] الأطفال والأولاد [illegible] غسل شعرهم [illegible] بالاستحمام [illegible]

مسح الرأس بالإسفنجة

[illegible]

تحميم طفلك بالإسفنجة

إذا [illegible] طفلك من الاستحمام، فلا [illegible] على ذلك [illegible] [illegible] أولاً، أن [illegible] طفلك على [illegible] الملابس، [illegible] وجهه [illegible] ثم [illegible] في متناول يدك.

■ ما تحتاج إليه ■
وعاء كبير من [illegible] المحتوي على القليل من سائل الاستحمام الخاص بالأطفال
وعاء صغير من الماء [illegible] وجه طفلك
[illegible]
إسفنجة أو قطعة قماش خاصة بطفلك
منشفة [illegible]
[illegible]

نصف الأعلى

١ [illegible] طفلك [illegible] الإسفنجة [illegible] بالمنشفة

٢ [illegible] الإسفنجة [illegible] بالمنشفة

[illegible]



٣ [illegible]

٤ [illegible]

نصف الأسفل

١ [illegible]



٢ [illegible]



[illegible]

العناية بأسنان ولدك

تنظيف أسنان طفلك





كيفية بزوغ الأسنان

لماذا تسوّس الأسنان؟

الفلورايد

ما هي أثر الإكثار من الفلورايد؟

زيارة طبيب الأسنان

كيفية تنظيف أسنان ولدك

تحويل تنظيف الأسنان إلى ضرب من اللعب

تنظيف أسنان ابنك



تقليم الأظافر

وليدك الحديث

طفلك الكبير

تقليم أظافر أصابع القدمين

العناية بتغيير الحفاضات

قد تحتاج طفلتك إلى تغيير دائم لحفاضها خلال أسابيعها الأولى، وذلك لأنّ مثانة طفلتك تكون، حينها، صغيرة، مما يتسبب لها بالتبول المتكرر. وهكذا عليك استبدال حفاضها بعد تناولها الحليب، وبعد استيقاظها، وقبل نومها، أضيفي إلى ذلك استبدالاً بعد وجبتها [illegible]. خلال أسابيعها الأولى، وفي الواقع عليك استبدال الحفاض كلّما اتسخ أو كلّما [illegible]، لأنك إذا تركتها [illegible] بعد [illegible]، فإنك تزيدين من احتمال إصابتها بطفح الحفاض. لكن استبدال حفاضها ليس الأولوية الوحيدة، فهي قد تكون جائعة عند استيقاظها صباحًا. لذا، عليك نزع الحفاض القديم، ولفّها ببطانية، ثم إرضاعها بعض الحليب، قبل أن تلبسيها حفاضًا جديدًا. وليس من الضروريّ أن يكون استبدال الحفاض واجبًا رتيبًا، بل يمكن أن يُحوّل إلى فترة من اللعب والمرح والاحتضان. ويمكنك تسهيل مهمّة استبدال الحفاضات على نفسك، عن طريق وضع كلّ الأشياء التي تحتاجينها لهذه المهمّة في نفس المكان. وإذا كنت تسكنين بيتًا من طبقتين، ضعي مجموعتين متطابقتين من هذه الأشياء، في كل طبقة. ومع مرور الأشهر، تلاحظين تراجعًا في عدد الحفاضات التي يجب استبدالها، وفي عمر السنتين تغدو قادرة على تمييز الإحساس بامتلاء مثانتها، وينتهي الأمر بالاستغناء عن الحفاض نهائيًا.

محتويات حفاض طفلتك

إليك الأمور التالية من [illegible] في محتويات حفاض طفلتك

■ **مادة لزجة تشبه القطران، سوداء إلى خضراء (تظهر في اليومين أو الثلاثة الأولى)**، وهي العقي الذي ملأ أمعاء طفلتك قبل ولادتها.

■ **براز خفيف سائل أخضر إلى بني، وعليه المخاط (خلال الأسبوع الأول فقط)** [illegible]

■ **براز رخو وسائل، مع بعض حبيبات الحليب (اللبن)، لونه برتقالي ضارب إلى الصفرة، وهو شبيه بالخردل**، هو براز الطفل الذي يرضع من الثدي.

■ **براز شبيه [illegible]، جامد، ولونه بني فاتح** [illegible]

■ **براز أخضر، أو ذو خطوط خضراء** [illegible]

استشيري الطبيب إذا:

● [illegible]

■ [illegible]

■ [illegible]

حفاض [illegible]
[illegible] على شكل [illegible]

حفاض نسيجي [illegible]

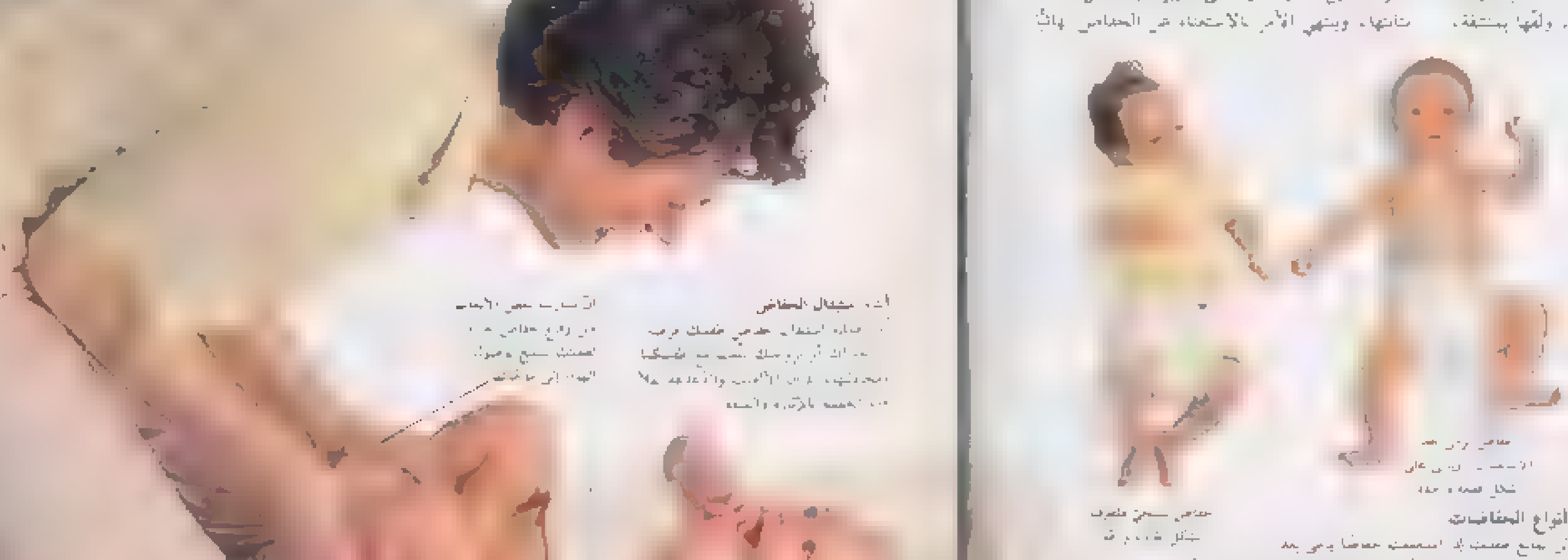
أنواع الحفاضات

[illegible] الحفاض [illegible] الحفاضات [illegible] طفلتك [illegible] طفلتك.

[illegible]

استبدال حفاض طفلتك

[illegible] استبدال حفاض طفلتك [illegible] مكان [illegible] موقعًا [illegible] حركة [illegible] فوق [illegible] طفلتك [illegible] الأثاث، فهذه كلها [illegible] طفلتك [illegible] حركاتها. وعليك شراء بساط حاضن لاستبدال الحفاضات، فهو [illegible] من الأمان لطفلتك، إذا وضعته على أرض [illegible] إذا [illegible] طاولة خاصّة لتغيير الحفاضات، [illegible] كونها عملية لجهة [illegible] الحفاضات والمستحضرات في أدراجها، [illegible] طفلتك [illegible] عنها، [illegible] أنّ طفلتك [illegible] صغيرة عليها. [illegible] إذا وضعت [illegible] في مكان مرتفع [illegible] كطاولة، [illegible] أدراج، أو سرير، فإياك أن تبعدي [illegible] طفلتك [illegible] لحظة.



أثناء استبدال الحفاض
[illegible]

[illegible]

الأدوات اللازمة لاستبدال حفاض طفلك

قد تحيرك كثرة الأدوات، إنما يمكنك تسهيل عملية استبدال الحفاضات بجمع كل هذه المعدات في مكان واحد. اجعل الأقمشة المستعملة لمسح طفلك وعلاقات الحفاضات وهي فوق المرحاض. أما ... للعادات القصر المستعملة.

والحفاضات ... التي ترمى بعد استعمالها ... وهي ... في كيس بلاستيكي ... يجب وضع الحفاضات النسيجية في وعاء خاص، ربما تعقيمها كما يجب.

معدات تنظيف مؤخرة طفلك

بساط الاستبدال

حفاضات ترمى بعد الاستعمال

... استعمالها ... البلاستيكي ... طفلك ... الحفاضات ... ترمى بعد الاستعمال ... الحفاض ...

الحفاضات ... وهي ... طفلك ... وأنت بحاجة كذلك **إلى كيس بلاستيكي، أو رميه في غلاف بلاستيكي داخله.** ... الحفاضات المستعملة ...

حفاضات نسيجية

حفاضات رقيقة تكون حفاضات

علب الحفاضات

حفاضات من ...

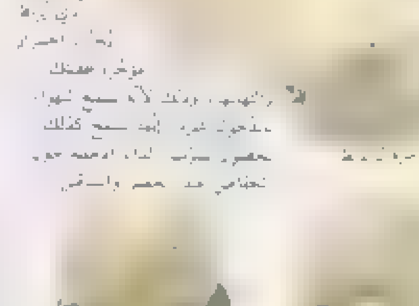
السروال البلاستيكي



سروال مع أزرار

سروال ملفوف

أدوات غسل الحفاضات



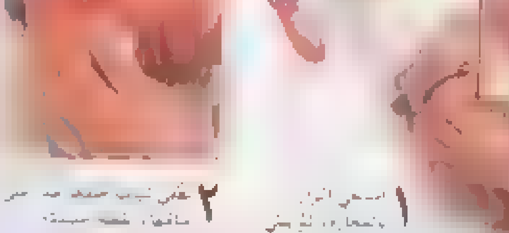
دلو (جردل) خاص بالحفاضات

مسحوق تنظيف الحفاضات

تنظيف الطفلة

نظفي مؤخرة طفلتك جيداً، كلما [illegible] حفاضها، وإلا احمرّت، وبدت ملتهبة. عليك [illegible] يديك أولاً، وضع طفلتك على [illegible]، ونزع ملابسها والحفاض. فإذا كنت تستعملين حفاضاً [illegible]، امسحي بأحد أطرافه النظيفة أي براز على مؤخرتها. أما إذا كنت تستعملين واحداً يرمى بعد الاستعمال، فعليك بسطه تحتها، [illegible] البراز عنها بمناديل [illegible] داخل الحفاض. ثم [illegible]، ارفع ساقي طفلتك، واطوِ الحفاض من تحتها.





١ امسحي [illegible]

٢ [illegible]

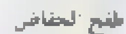


٣ [illegible]

٤ [illegible]

٥ [illegible]





٦ [illegible]

طفح الحفاض

يتعرض كل الأطفال لاحمرار المؤخرة [illegible] والأمر [illegible] وعليك استشارة الطبيب [illegible] تلك [illegible].

ولتجنب طفح الحفاض يجب:

- أن تنظفي مؤخرة طفلتك، وثنايا جلدها، وأن تجففيها جيداً
- أن تتركي طفلتك فترة من دون حفاض
- أن تستعملي مرهماً واقياً أو حاجزاً
- أن تشتري سراويل بلاستيكية [illegible] بأزرار [illegible] تستعملي حفاضاً [illegible] هذه السراويل تسمح للهواء بالمرور حولها
- [illegible] الحفاضات [illegible]

أما عند ظهور أولى دلائل الاحمرار فعليك:

- [illegible]
- استعمال مرهم لمعالجة طفح الحفاض
- [illegible] فترة من دون حفاض
- [illegible] أكثر [illegible] من [illegible] الحفاض [illegible]
- التوقف عن استعمال السروال البلاستيكي فهو يزيد الطفح سوءاً.

تنظيف الصبي

[illegible]



١ [illegible]

٢ [illegible]



٣ [illegible]

٤ [illegible]

٥ [illegible]



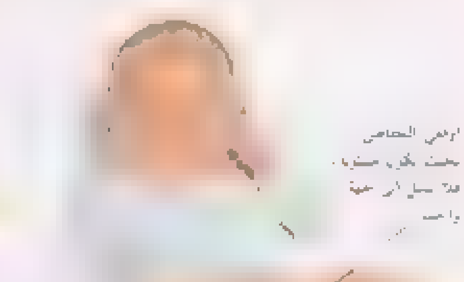
٦ [illegible]

٧ [illegible]



٨ [illegible]

الحفاض الذي يرمى بعد الاستعمال





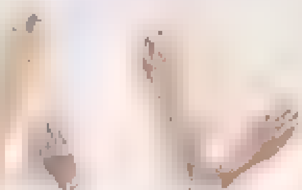


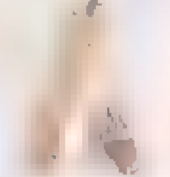
سؤال وجواب

كيف أجعل طفلي، ابن الخمسة عشر شهراً، يسكن أثناء تبديلي لحفاضه؟ فهو يتلوى كثيراً، لدرجة أني لا أستطيع تنظيفه كما يجب، وربط الحفاض عليه

طي الحفاضات النسيجية

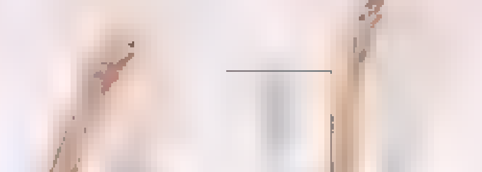
الطي الثلاثي الامتصاص













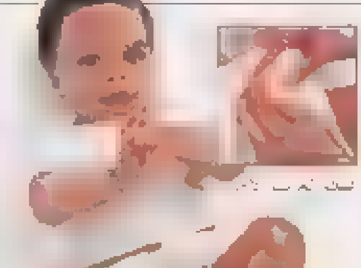
طية الطائرة الورقية

طريقة غسل الحفاضات

حفاض نسيجي ذو ثلاث طيات امتصاص لطفلتك

حفاض نسيجي ذو طية الطائرة الورقية

لطفل حين يكبر قليلاً





انتهاء مرحلة الحفاض

إنّ تمكّن ولدك تدريجياً من السيطرة على وظائف أمعائه ومثانته خطوة هامة في نموّه، إنما ليس عليك أن تعلّميه كيف يحظى بهذه السيطرة، إذ إنّ الأمر جزء من نموّه الطبيعي، تماماً كتعلّم المشي. بل كلّ ما عليك فعله هو تقديم التشجيع له، وإتاحة الفرصة ليثبت تمكّنه. ففي وقت ما، خلال سنته الثانية، يبدأ طفلك يتميّز شعوراً جديداً عليه، هو الشعور بامتلاء مثانته أو أمعائه، وتتمثّل الخطوة التالية لديه في إدراك تحرّك أمعائه أو مثانته. ومتى تمّ ذلك، بات عليه أن يتدرّب على الوصول إلى النونية (القصرية)، بسرعة. ومن المرجّح أن يكون تقدّم ولدك على هذا الصعيد غير متوازن، فهو إمّا أن يتعلّم السيطرة على أمعائه قبل مثانته، أو العكس. لذا، فإنه كثيراً ما يوسّخ نفسه، ويسبّب فوضى جمّة عند بداية ... لكنّه يتعلّم تدريجياً. ولا تحاولي تدريبه قبل أن يكون جسمه مستعداً، فذلك مضيعة للوقت.

سروال التمرين: ...

نصائح تفيدك وتساعدك:

حاولي أن تمارسي ضغطاً ... على ولدك ...

التوصل إلى السيطرة نهاراً

التوصل إلى السيطرة على الأمر ليلاً

الخروج من المنزل، والتنقل

إنّ عربة، أو كرسيًا متحركًا، ومقعدًا خاصًا بالسيارة، من المعدّات الضرورية للطفلة. كما تُعدّ شيّالة الحمل (انظري الصفحة ٨٥) وجراب الظهر لحمل طفلك ... والحقيبة ذات ... المتّصل بها والقابل للانفصال ... من الأمور الضرورية الأخرى. عليك استعمال الحقيبة عند القيام برحلات، فتضعين فيها حفاضات تُرمى بعد الاستعمال، ومعدّات تغيير الحفاضات، وملابس احتياطية، وأكياسًا بلاستيكية لوضع الحفاضات المستعملة داخلها، ومعدّات إطعام طفلك (راجعي الصفحة ١٠٦ حول كيفية ... الحليب ...). كما ... [illegible]

... العصير ... أو ... مع ... وإيّاك أن ... طفلك ... أو تلك التي تحت ... واعلمي أنّ ... بالخروج من المنزل ... جديدة ... [illegible]

... الحيوانات ... أو ... الأمور ... والحافلات ... حاولي أن ... وإيّاك أن ... [illegible]

وسائل الانتقال

[illegible]

عربة أطفال بعد الولادة مباشرة

[illegible]

كرسي متحرك يطوى فيصبح مسطحًا

بعد بلوغ طفلك الشهر الثالث

[illegible]

المهد المتنقل فوق هيكل بعد الولادة مباشرة

[illegible]

كرسي متحرك يطوى كالمظلة

بعد بلوغ طفلك شهرها السادس

[illegible]

متى غدا بإمكان ابنك السير

[illegible]

ضمان الأمان في عربة الأطفال والكرسي المتحرك

▲ تأكدي من أن قفل الكرسي مثبت على وضع الفتح قبل وضع طفلك على الكرسي.

▲ استعملي ... الحزام لتثبيت طفلك إلى الكرسي المتحرك.

▲ ... حزامًا لطفلك، عندما تغدو قادرة على الجلوس في عربتها.

▲ استعملي الفرامل ... الكرسي، أو العربة.

▲ إيّاك أن ... [illegible]

▲ إيّاك أن ... عند ... العربة، أو الكرسي.

▲ لا ... طفلك ... الكرسي المتحرك ... [illegible]

الانتقال بالسيارة

[illegible]

أثناء المكوث في السيارة

[illegible]

بعد الولادة حتى الشهر السادس، أو التاسع

[illegible]

المحافظة على الأمان داخل السيارة

▲ إيّاك أن ... [illegible]

لدى بلوغها عامها الرابع

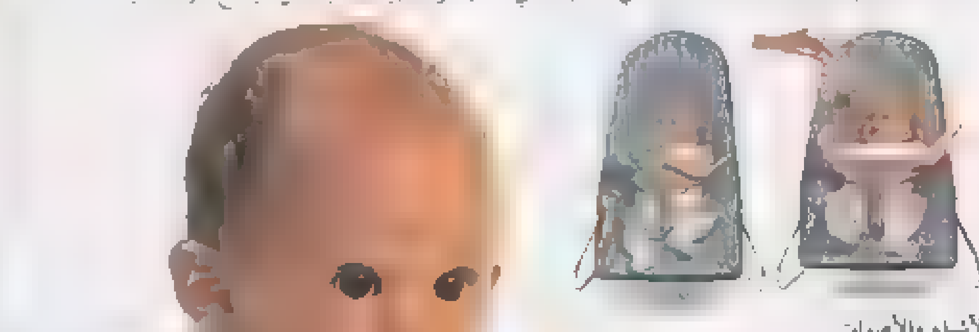
[illegible]

النمو والتّعلّم

إنّ مراقبة طفلك أثناء نموّه لتجربة مثيرة، إذ يحمل كلّ مرحلة من مراحل النمو أمرًا جديدًا، فيتعلّم في البداية، تحريك [illegible] والانقلاب على جنبه، ثمّ استعمال يديه، فالجلوس، فالزحف على الأربع، ثمّ الوقوف على قدميه. وعندما يتقن هذه جميعها، يبدأ تعلّم النطق. ثمّ يأخذ في صقل مهاراته هذه. وقد تعتقدين أن قمّة سرورك [illegible] عندما تشاهدين بعض أولى خطواته. لكنك، وبعد مرور عام على تلك الأحداث، ستشعرين بالاعتزاز إزاء إنجازات أرقى، بما فيها ظهور شخصية طفلك. وتذكّري أن [illegible] يحتاج إلى مساعدتك، خلال السنوات التي تسبق دخوله المدرسة، [illegible] شخصيته وتتجاوبي معه، وتوجّهيه في لعبه. فهو يتعلّم من خلال اللعب، وكلّ ما يتعلّمه حول [illegible] الأشياء، وألوانها، وأشكالها، وعلاقة البعض بالبعض، إنّما يكتسبه من اللعب بالدمى وسائر الأشياء التي يواجهها في يومه [illegible]، لا تحاولي [illegible] أنها لعب لأن كلّ شيء بالنسبة إلى طفلك، [illegible] فارتداء الملابس، وتقشير الحاجات التي تشترين، وتجهيز المائدة للطعام، والاعتناء بالحديقة، كلّها تمثّل بالنسبة له، فرصة للانخراط في اللعب والتعلّم.

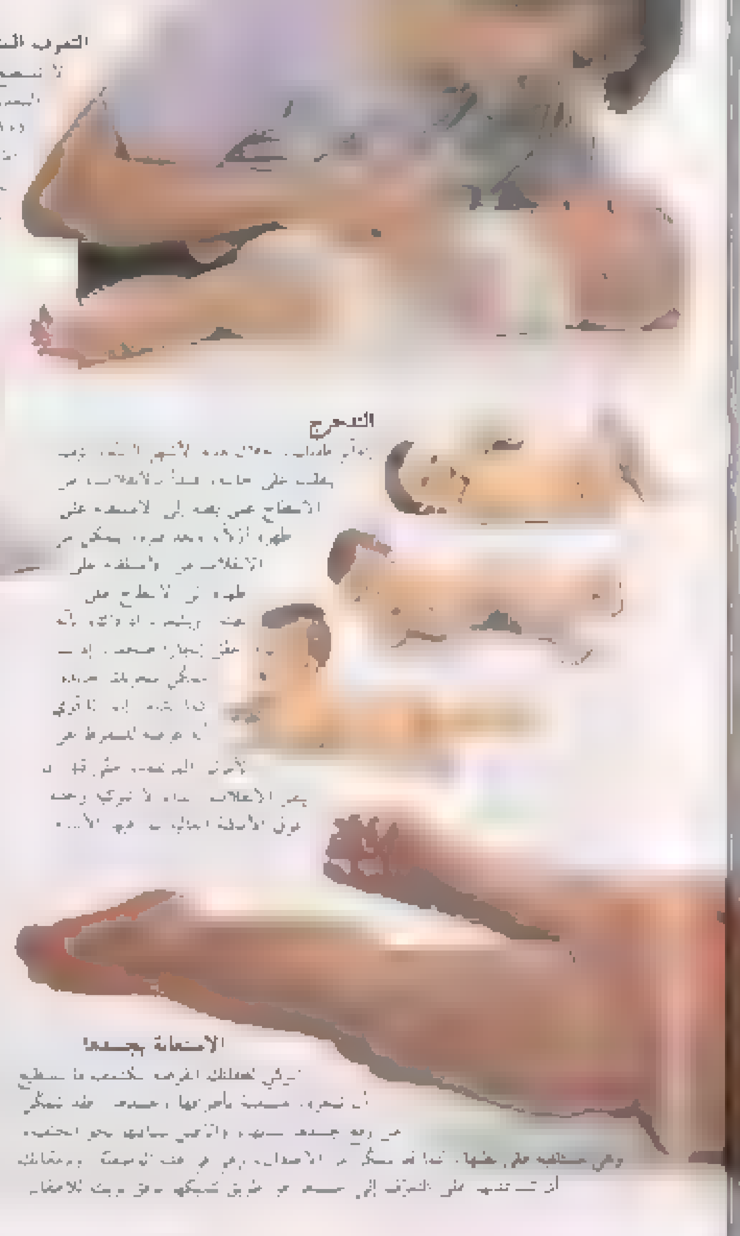
الأشهر الستّة الأولى

[illegible]



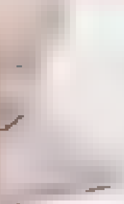
الأشياء والأصوات

[illegible]



التعرف المتبادل

[illegible]



تعلّم الجلوس

[illegible]

التدحرج

[illegible]

الاستعانة بجسمها

[illegible]

الأطفال الخدج

[illegible]

الأشهر الستة الثانية

فحص العلب

إحداث الضجيج

الجلوس

الحبو

دمجن الكعك بالكفين



اللعب بالماء

العلب والأشياء

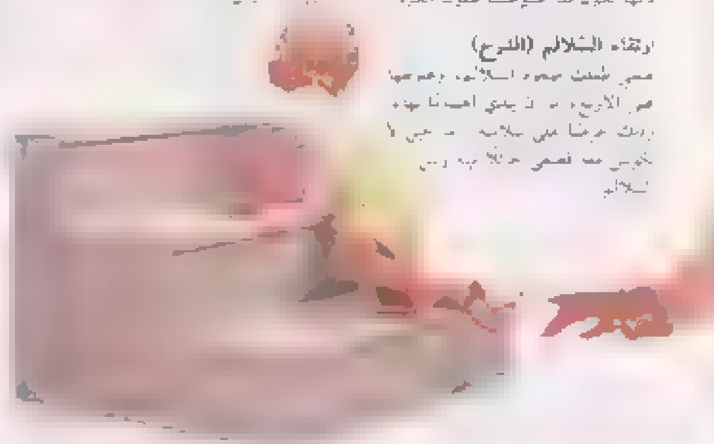


النهوض والتطواف

تقديم كرة لطفلك

ارتقاء السلالم (الدرج)

الكرسي للدراجة والأقفاص





السنة الثانية

تدعم الخطوات [illegible] ولدك الأولى [illegible] الإنجازات الهامة التي يحققها في عامه الثاني. فتفتح له عوالم جديدة، حين يصبح بمقدوره [illegible] [illegible] لاستعمال إحدى يديه على الأخرى [illegible] العام، إذ يبقى مثلاً لاستعمال إحدى يديه، وبخاصة عند الرسم، أو التلوين. وعلى الرغم من أن بإمكانه، في هذه المرحلة، تسلية نفسه بعض الوقت، فإنه يحتاج رفقة [illegible] الأنس، وأستاذه الأكثر عناية.





تكون الخطوات الأولى غير [illegible]



تعلّم السير

[illegible]

ارتقاء السلالم

[illegible]



بناء برج

[illegible] لشهر ١٨ [illegible] برج [illegible] مكعبات.

تقليد

[illegible] بالأمور [illegible] مساعدة [illegible] [illegible] على نفسه.

مهارات السير

[illegible]

حركة إضافية

[illegible]

استعمال أقلام التلوين

[illegible]

تمييز الأشكال

[illegible]

التمرّن على المخاطبة

[illegible]

تعلّم النطق

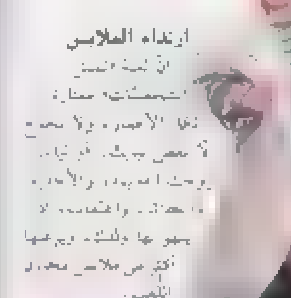
[illegible]

تفحّص نفسه

[illegible]

العام الثالث

يدهشك ولدك [illegible] التي [illegible] كل الأمور [illegible] فلا تترددي [illegible] في شراء [illegible]، والمعدات باهظة الثمن، والتي لا [illegible] إلا في [illegible] ولدك. إذ تقوم علبة من الورق المقوّى مكان [illegible] حتى كالسفينة أو السيارة أو [illegible] وعندما [illegible] هذه العلبة، يمكنك استبدالها [illegible] وتقوم [illegible] أو حبيبة أو منزل [illegible] ولدك [illegible] اللعب مع أولاد آخرين بطريقة [illegible] عند نهاية هذا العام، فتلاحظين أنه [illegible] الاقتراحات التي تقدّمينها [illegible]



ارتداء الملابس

[illegible] الأصدقاء [illegible] أكثر من ملابس [illegible] اللعب.







الأشكال غير المنتظمة

[illegible]

الألوان والطلاء

[illegible] الألوان [illegible]

الأصدقاء الوهميون

[illegible] هؤلاء الأصدقاء [illegible]

القفز والجري

إنّ [illegible] القفز [illegible]





استعمال اليدين

[illegible]

اللعب سويًا

[illegible]



المشاركة في اللعب

[illegible]

شخصية تتكون

سرعان ما تألفين، وتعرفين، طبع طفلتك الحامي. فقد تكون هادئة، ومنة القطاع، أو قد تكون كثيرة البكاء، صعبة الإرضاء، كما قد تكون ميّالة إلى الحلو وانسك نجاه كلّ أمر جديد عليها. وتزداد هذه الطباع رسوخًا مع نمو ابنتك، لكنّ شخصيتها تتأثر كذلك بما تواجهه في حينها، وبطريقة تصرُّف الناس معها، وبخاصة أنت وزوجك. لذا، يمكنك مساعدتها على الشعور بالأمان والثقة بالنفس، فتغدو أكثر انفتاحًا، وذلك بجعلها تشعر أنها عزيزة عليك.

كما أنّ معاملتك لها كشخص له ميوله وإرادته الخاصة، يمنحها الثقة بنفسها. فكثيرًا ما تفوق حماستها، كفتاة دارجة (في مرحلة المسير)، قدراتها المحدودة. فعليك، عندئذ، استغلال لباقتك لمساعدتها على النجاح في الأمور التي تنجح لها دون أن تدعيها تشعر بأنك قمت بالعمل عنها. فإذا تمكّنت من رؤية العالم بمنظارها، وتفهّم أسباب إحباطها، فقد تكون السنوات التي تسبق دخولها المدرسة مرحلة سعادة واكتشاف لكلٍّ منكما.

التأقلم المتبادل

ينطوي التوصّل إلى التأقلم والتفاهم بينكما على عملية من التكيّف مع بعضكما، تتعلّم خلالها ابنتك حدود الأمور، والسلوك المقبول، بينما تكتشفين أنت نمط حياتك مع دورك كأم، الأمر الذي قد يحملك على تحمّل، وتفقدين أحيانًا صبرك ورباطة جأشك واحتمالك تجاه طفلك. وتحتاج ابنتك إليك لتريها كيف تتصرف بشكل حسن، فالكلام وحده غير كافٍ، فهي تتعلّم اللطف والتفهّم والتهذيب والتروّي عن طريق تقليد تصرّفاتك أنت.

كيف تعاملين ابنتك؟

[illegible]

عدد من القواعد لحفظ سلامة ابنتك

[illegible]

الحنق والتنبيه

[illegible]



السلوك الجيد والآخر السيء

معالجة السلوك السيء

المكافأة على حسن التصرف

هل أصفع بني؟

سؤال وجواب

«إن ولدي خجول جداً، وكثير الخوف، فماذا أفعل معه؟»

«هل أمنع ولدي، ابن الثالثة، من مص إبهامه أثناء استعدادي للعقاب؟»

«لماذا أصبحت بنتي، ذات الثالثة، صعبة المراس فجأة؟»

كيف تحتفظين بهدوء أعصابك؟

معالجة الأطفال العدوانيين

الإحساس بشخصية مستقلة

تشجيعه على الاستقلال

مساعدة ولدك على الشعور بالتميز

تحوله إلى شخصية

٣

العِنَايَة الصِّحِيَّة

يَضُمُّ هٰذا الجُزْءُ كُلَّ ما تَحْتاجينَ مَعْرِفَتَهُ حَوْلَ أَمْرَاضِ الأَوْلادِ الشَّائِعَةِ وَمُعالَجَتِها، بِالإِضافَةِ إِلى دَليلٍ لِلإِسْعافاتِ الأَوَّلِيَّةِ.



الأشهر الثلاثة الأولى

من الصعوبة بمكان معرفة ما إذا كان طفلك مريضًا، وبخاصة الطفل البكر. إذا بدا الطفل مرتاحًا وكان يتغذى بشكل طبيعي، فمن المرجح أنه بصحة جيدة. لكنّ الأطفال يلتقطون المرض بسرعة، كما أنّ أيّ تلوث بالجراثيم قد يكون خطرًا. لذا، عليك ألّا تخاطري خلال الأشهر الثلاثة الأولى، بل توخي غاية الحذر. فإذا ظننت أنّ طفلك مريض، سارعي إلى الاتصال بالطبيب. وإذا لاحظت أية دلائل مرضية على طفلك، تحققي من الأعراض المدرجة أدناه، وعلى الصفحة المقابلة، فهي تضمّ المشاكل والمخاطر الصحية الأساسية والمشاكل الصغيرة الشائعة بين الأطفال دون الشهر الثالث. وتحيلك لائحة الأعراض إلى الأقسام التي تعنى بمعالجتها على الصفحات ١٧٦ - ١٧٩. [illegible] الأعراض، لا تشكل تشخيصًا طبيًا نهائيًا، فالطبيب وحده هو القادر على توفير ذلك. أما إذا لم تتحقق من هذه الأعراض مشكلة طفلك، فعليك النظر إلى [illegible] على الصفحتين ١٨٠ - ١٨١، فهي بعنوان أمراض الأطفال والأولاد من كل الأعمار. واعلمي أنّ الطفل، عند ولادته، يتمتع بمناعة ضد إصابات معتدلة، إذ إنّ الأضداد التي تقضي على الجراثيم، تنتقل إليه [illegible]. [illegible] أجسامًا مضادة [illegible] حتى الشهر السادس من حياة الطفل. لذا [illegible] أن يصاب الطفل بالأمراض الالتهابية الشائعة في سن مبكرة.

دلائل تستدعي الطوارئ

[illegible]
- إذا [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

الأطفال الخدج (المبتسرين)

[illegible]

البكاء

[illegible] **فاتصلي بالطبيب حالًا** [illegible]

بطء في اكتساب الوزن

[illegible]

فقدان الشهية

إذا رفض طفلك تناول إحدى الرضعات، لكنّه بدا بصحة جيدة بشكل عام، فلا داعي لأن تقلقي. أمّا إذا رفض [illegible] وإذا لم يطلب الغذاء منذ ست ساعات [illegible]

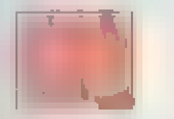


البقع والطفح

ما هي؟

ما العمل؟

الأعراض



استشيري الطبيب

طفح الحفاض

ما هي؟

الأعراض

ما العمل؟

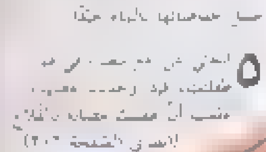
١

٢

٣

٤

٥



ماذا يعمل الطبيب؟

استشيري الطبيب

قلنسوة المهد

ما هي؟

ما العمل؟

١

٢

الأعراض

استشيري الطبيب

ماذا يفعل الطبيب؟

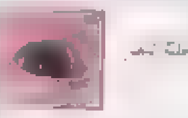
العين الملتصقة

ما هي؟

ما العمل؟

الأعراض

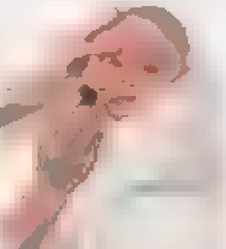




استشيري الطبيب

ماذا يفعل الطبيب؟





كيفية استعمال القطارة

البرد

لماذا يكون الأطفال عرضة للبرد؟

ما العمل؟



الأعراض

العلامات الأولى

علامات البرد الخطير

استشيري الطبيب

كيف أمنع الإصابة بالبرد؟

التدفئة الزائدة

متى يكون الأطفال في خطر؟

ما العمل؟

الأعراض

استشيري الطبيب

كيف أتمكن من منع الحر عن طفلي؟

الفواق

لماذا يفواق الأطفال؟

الفواق العنيف

ما العمل؟



دلائل تستدعي الطوارىء

استشيري الطبيب

ماذا يفعل الطبيب؟

كيف أمنع اضطراب معدة طفلي؟

الإسهال

ما العمل؟

استشيري الطبيب

دليل لتشخيص الأمراض

إذا بدا لك أنّ ابنتك على غير ما يرام، حاولي البحث في الدليل أدناه عن الأعراض الظاهرة عليها. وإذا ظهر على ابنتك أكثر من عرض، ابحثي في الدليل عن العرض الأشدّ ظهورًا، إذ يقدّم لك الدليل تشخيصًا محتملاً لمرضها، ويحيلك إلى قسم من هذا الكتاب، يعالج داء ابنتك المحتمل، ويوفّر لائحة معمّقة بالأعراض الأخرى للأمراض. يحتوي ذلك القسم، كذلك، على شرح مختصر لطبيعة الداء، ومعلومات تفيدك في مساعدة ابنتك على تحمّل المرض ومقاومته. كما يقدّم لك نصيحة حول ما إذا كانت استشارة الطبيب ضرورية أم لا. إنما تذكّري أنّ هذا الدليل لا يقدّم تشخيصًا نهائيًا ودقيقًا لحالة ابنتك. والطبيب وحده قادر على ذلك. وأنّ ابنتك قد لا تبدي كلّ الأعراض المحدّدة للمرض الواحد. للأطفال دون الشهر الثالث انظري ص ١٧٤ - ١٧٥

ارتفاع الحرارة

ما تعني الحرارة المرتفعة (الحمّى) أنّ ابنتك مصابة بالإنتان (التلوّث بالجراثيم). لذا، عليك التحرّي عن أيّة دلائل مرضية أخرى لديها [illegible]

تغيّر في السلوك

إذا كانت ابنتك أقلّ حيوية من العادة، [illegible] فقد يكون المرض سبب ذلك.

شحوب غير عادي

قد تكون ابنتك مريضة، إذا كانت شاحبة أكثر من العادة.

احمرار وتورّد في الوجه

هو دليل إصابتها بالحمّى.

فقدان الشهية

[illegible]



دلائل المرض الأولى

من المحتمل أن تعلمي أنّ طفلك مريض وإن لم تظهر علامات مرضية محدّدة. فقد تلاحظين أنّه أكثر شحوبًا من العادة وأشدّ تعلّقًا بك. وقد ينقطع عن الطعام، أو يكثر من البكاء والأنين، وقد يبدو سريع الانزعاج وحين تأخذ أسنانه في البروز. لا تربطي كلّ الأعراض التي تظهر عليه بالتسنّن. فعلى الرّغم من أنّ بروز أسنانه قد يزعج لثته، فيبلّل لعابه، ويجعله سريع الإثارة والانزعاج أكثر من المعتاد، فإنّ بروز الأسنان لا يرفع حرارته، أو يتسبّب بالمرض. وإذا ظننت أنّ طفلك مريض، حاولي البحث عن أعراض محدّدة، كما يتبيّن لك على الصفحة المقابلة. ويجب معالجة كل الأعراض التي تصيب طفلًا لم يكمل عامه الأول بدقّة بالغة. فالأطفال يصابون بالمرض سريعًا [illegible] وذلك عامه الأول فراقبي تطوّر أعراضه بضع ساعات.

الاتصال بالطبيب

[illegible]

درجة الخطورة

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

الأعراض

تُعَدّ الأعراض التالية من أكثر أعراض المرض عند الأولاد شيوعًا:

- ▲ ارتفاع الحرارة ٣٨° مئوية [illegible] فهرنهايت أو أعلى
- ▲ البكاء والانزعاج
- ▲ التقيّؤ أو الإسهال
- ▲ رفض الطعام أو الشراب
- ▲ لمم أو حمرار في البلعوم
- ▲ ظهور الطفح
- ▲ تضخّم الغدد في الرّقبة أو خلف الأذن

دلائل تستدعي الطوارئ

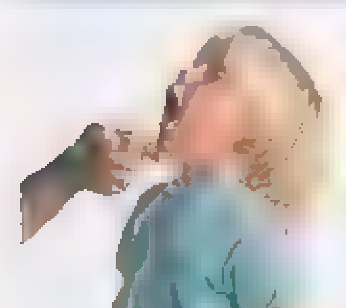
اطلبي المساعدة الطّارئة [illegible]:

- ▲ تنفّس ولدك بصعوبة، أو سرعة، مع [illegible]
- ▲ أصيب ولدك باختلاج
- ▲ سقط ولدك وفقد [illegible]
- ▲ عانى آلامًا مبرّحة متواصلة
- ▲ عانى من تصلّب [illegible] وبدا شديد الانزعاج أو [illegible]
- ▲ أصيب بطفح ذي بقع حمراء داكنة أو قرمزية [illegible]

البحث عن الأعراض

ما العمل؟

١ [illegible]



٢ تحقّقي ممّا إذا كان البلعوم مصابًا بالالتهاب، أو بالالتهاب اللثوي [illegible] ولا تحاولي معاينة بلعوم طفل [illegible] أطلبي من ولدك أن يفتح [illegible] وافحصي فمه، أو اطلبي إليه أن يقول [illegible] وذلك لتتمّ مراقبة فمه كي يظهر البلعوم واضحًا. فإذا بدا [illegible] بالأرض. (انظري أمراض الحنجرة ص ٢٠٢)

٣ [illegible]

٤ تحقّقي ممّا إذا كان طفلك مصابًا [illegible] تفحّصي [illegible] مصابًا بالتقيّؤ والتحسّس، فقد يكون ذلك [illegible] الأولاد المعدية الشائعة (انظري ص ١٩٧ ـ ١٩٩)

سؤال وجواب

هل يعاني ولدي من الألم، وكيف أعرف ذلك؟

[illegible] يكون مختلفًا عن المعتاد [illegible] ذلك الألم [illegible]

[illegible]

لا تقلقي [illegible] مسكنًا للألم دون وصفة من الطبيب [illegible] الألم [illegible]

المعاينة عند الطبيب

يسألك الطبيب عن الأعراض التي لاحظت ظهورها على ولدك، والمدة التي انقضت على ظهورها، ثم يقوم بفحص ولدك. وإذا كان لولدك من العمر ما يسمح له باستيعاب ما تقولين، فاشرحي له ما سوف يحدث حين يزور الطبيب. وعندما يشك الطبيب بوجود مرض معين، سيقوم بخطوات شبيهة لما هو مذكور أدناه، وقد يجري فحوصًا [illegible] أخرى.



١ يتحسس الطبيب الغدد الواقعة على طول عنق ولدك، وعلى مؤخرة عنقه، وفي إبطيه، [illegible] فهذه الغدد قد تتضخم عند الإصابة بمرض إنتاني.



٢ يتحقق الطبيب من [illegible] ولدك [illegible]

٣ يفحص الطبيب [illegible]

٤ [illegible]

٥ [illegible]

اطرحي هذه الأسئلة على الطبيب

لا تترددي في سؤال الطبيب عن كل ما يقلقك، واستعلمي بشكل خاص حول:

- ■ مدة استمرار مرض ولدك، والأعراض التي يجب توقعها خلال هذه المدة
- ■ ما إذا كان مرضه معديًا أم لا، أو ما إذا كان يتوجب عزله عن الأطفال الصغار والنساء الحوامل
- ■ كيفية تسهيل فترة المرض على ولدك ومنحه الراحة

دخول المستشفى

يسبب دخول المستشفى القلق لأي كان، [illegible] ولدك الصغير بسبب وجوده [illegible] ولا يعلم إذا كان سيخرج منه أم [illegible] فقد يكون الأمر مربكًا، ويخافه [illegible] الحاجة فصله عن والديه. قد [illegible] فضلاً عن تقبل الأمر [illegible] لا تستطيعين الكثير حيال تهيئته [illegible] المستشفى إذا كان دون [illegible] من عمره، وهو يحتاج إلى وجودك معه. أما إذا كان تجاوز عامه الثاني، فقد تستطيعين تهيئته عن طريق اللعب بلعبته المفضلة. كأن تخبريه، مثلاً، أن الدب اللعبة سيدخل المستشفى، لتقويم أمر [illegible] وليس عقابًا له، وأن الدبة الأم ستبقى معه، وسرعان ما يعود الدب لعبة إلى بيته سالمًا.



[illegible] ولدك في المستشفى

[illegible]

الحاجات التي ترافق ابنك إلى المستشفى

[illegible]

إجراء عملية لولدك

[illegible]

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

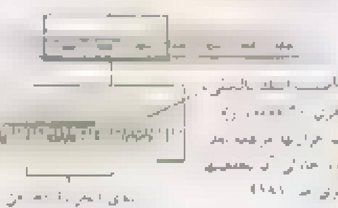
٥ [illegible]

٦ [illegible]

درجة حرارة مرتفعة

تتراوح درجة الحرارة الطبيعية بين ٣٦ و٣٧,٥° مئوية (٩٦,٨ - ٩٩,٥° فهرنهايت) وهي تعتمد على الدورة اليومية، فتكون الحرارة أدنى ما تكون بعد منتصف الليل، وترتفع إلى الحد الأقصى بعد الظهر. أمّا إذا بلغت الحرارة ٣٨° مئوية (١٠٠,٤° فهرنهايت) فإنّ ذلك يُعدّ دليلاً مزعجاً، إذ لا ترتفع درجة الحرارة بشكل مفاجئ وسريع إلّا عندما تكون مريضة. ولكن لا يمكنك عندئذ الاعتماد على الارتفاع البسيط في درجة الحرارة كدليل على صحتها أو مرضها، فكثيرون من الأطفال المرضى يحافظون على درجة حرارة عادية، بل تكون حرارة بعضهم دون المعتاد حتى يمرضوا. كما يُظهر بعض الأولاد ارتفاعاً بسيطاً في الحرارة دون أن يعانوا من مرض. وقد تبدو ابنتك على غير ما يرام، فقد تكون مريضة على الرغم من عدم ارتفاع حرارتها، وقد ترتفع حرارتها مؤقتاً إذا لعبت بحيوية فترة طويلة.

قراءة ميزان الحرارة





تحسسي جبهة ولدك بوجنتك، إذا شعرت أنه [illegible] ... قيسي درجة حرارته بالميزان.

علامات الحمّى

قد تكون ابنتك مصابة بالحمّى، إذا:

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

استشيري الطبيب

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

انتقاء ميزان الحرارة

يُعدّ ميزان الحرارة الزئبقي الشهير الذي ... وميزان الحرارة الرقمي، والشريط الدالّ على درجة الحرارة، من أفضل الموازين الحرارية استعمالاً للأطفال والأولاد الصغار.

يحتوي الميزان ... على الزئبق الذي يتمدّد عندما يسخن.

أمّا ميزان الحرارة الرقمي فهو سهل الاستعمال، ويعطي قراءات سريعة ودقيقة، على الرغم من أنه أغلى ثمناً من سائر موازين الحرارة. عليك الاحتفاظ باحتياطي من البطاريات له.

أمّا بالنسبة للشريط الدالّ على درجة الحرارة، فتأخذ المقاطع الموجودة عليه بالتوهّج واحدة تلو الأخرى، إلى أن يتوقّف التوهّج عند المقطع الدالّ على حرارة ولدك.

قياس درجة حرارة ابنتك

إذا لم تكن ابنتك على ما يرام، قيسي درجة حرارتها صباحاً ومساءً. ضعي ميزان الحرارة تحت ذراعها، لكنّ درجة الحرارة في هذا الموضع تكون أدنى بـ ٠,٦° مئوية ... فهرنهايت من درجة حرارة ابنتك الحقيقية. ... ميزان الحرارة ... بسهولة.

الميزان الرقمي لا ينكسر بسهولة، وبإمكانك وضعه في فمها إن لم تشكي من وضعه تحت لسانها كما يجب، بإمكانك وضعه تحت إبطها.

الشريط الدالّ على درجة الحرارة هو أسهل الطرق لقياس حرارة ولدك إلّا أنّه أقلّ دقة من موازين الحرارة الأخرى.

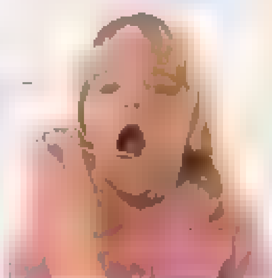
استعمال الميزان الزئبقي

٢ أمسكي ... ابنتك وضعي يدها ... تحت إبطها ... ثلاث دقائق.

٣ ... الميزان ... [illegible]

استعمال ميزان الحرارة الرقمي

١ ضعي رأس ميزان الحرارة ... تحت لسانها ... ثلاث دقائق.





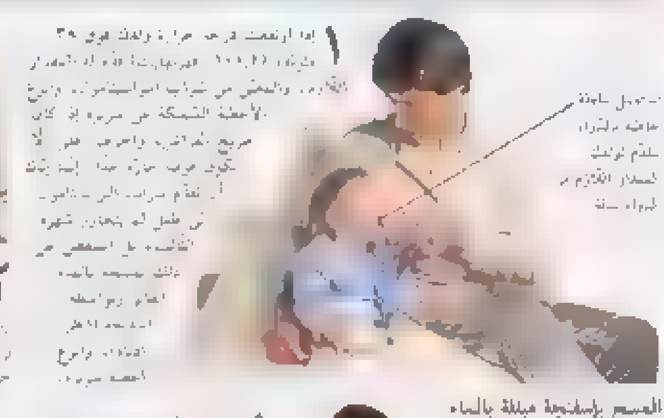
٢ ... الميزان ... درجة الحرارة ... كل درجة تفوق ٣٧,٥° مئوية (٩٩,٥° فهرنهايت) تعدّ في هذه الحالة ارتفاعاً في الحرارة ... أطفئي الميزان، واغسليه بالماء البارد، ثم جفّفيه.

استعمال الشريط الدالّ على درجة الحرارة



ضعي الشريط على جبهة ولدك مدة ١٥ ثانية. ... المقطع المتوهّج ذو الرقم الأعلى إلى درجة حرارة ولدك. وفي هذه الحالة تعدّ كل الدرجات فوق ٣٧,٥° مئوية (٩٩,٥° فهرنهايت) ارتفاعاً في درجة حرارة ولدك.

تخفيض درجة الحرارة المرتفعة



١ إذا ارتفعت درجة حرارة ولدك فوق ٣٩ مئوية (١٠٢،٢ فهرنهايت) [illegible] الأغطية السميكة عن سريره [illegible]

٢ [illegible]

المسح بإسفنجة مبللة بالماء الفاتر

إذا ارتفعت حرارة ابنك عن ٣٩،٤ مئوية (١٠٣ فهرنهايت)، حاولي تخفيض الحرارة بمسح ابنك بإسفنجة مبللة بالماء الفاتر [illegible]. أما إذا كانت طفلتك دون شهرها الثالث، فاكتفي بمسحها [illegible]





١ [illegible]

٢ [illegible]

اختلاجات الحمى

قد يسبب الارتفاع السريع في درجة الحرارة الاختلاج لدى بعض الأولاد، فيفقدون وعيهم، [illegible]

ماذا أستطيع أن أفعل حيال ذلك؟

[illegible] على الأرض، [illegible] واتصلي بالطبيب ما إن يتوقف التشنج.

كيف أمنع اختلاجات الحمى

إذا كان هنالك حالات عديدة من الاختلاجات في عائلتك، حاولي [illegible] درجة حرارة ابنك منخفضة [illegible] إعطائها مقدارًا معينًا من شراب الباراسيتامول حين تظهر عليها أولى دلائل المرض، [illegible]

الهذيان عند الأولاد

[illegible]

معلومات وافية عن الأدوية

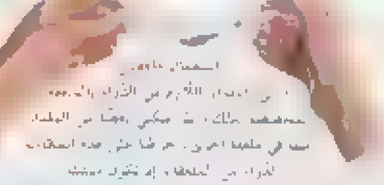
[illegible] الأمر [illegible] من تلقائها، مع [illegible] الطبيب [illegible] أما إذا كان الدواء [illegible] ومن الضروري [illegible]

المقدار اللازم في أنفه أو عينيه أو أذنيه، فاطلبي من شخص بالغ آخر أن يثبته أثناء تقديم الدواء.

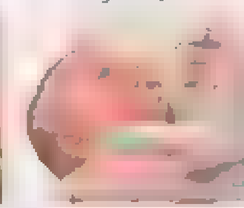
[illegible] وإذا وصف الطبيب لولدك [illegible] من المضادات الحيوية، فعليه [illegible] كلها [illegible] تنتج الأمراض إما عن «الباكتيريا» أو عن «الفيروس». تقضي المضادات الحيوية على الباكتيريا لكنها لا تؤثر على الفيروسات، وهذا يعني أنه لا يوجد علاج فعلي للأمراض الناتجة عن الفيروسات، من أمثال [illegible] والحصبة [illegible] يجب أن تأخذ هذه الأمراض مجراها الطبيعي.

تقديم الدواء إلى الأطفال

[illegible]



[illegible]



ملعقة خاصة بالدواء

[illegible]

قطارة الدواء

[illegible]



أنبوب الدواء

[illegible]



رأس إصبعك

[illegible]

تقديم الدواء إلى الأولاد

تصبح غالبية أدوية الأولاد بطعم مقبول [illegible] من طعم الدواء [illegible]

■ حضّري بعضاً من عصير [illegible] بعد الدواء. [illegible] أو مكافأة أو مداعبة [illegible] إذا شرب دواءها

■ اطلبي من [illegible] كي لا تستطعم [illegible] تحريبه على ذلك.

■ احرصي لا [illegible] الأصابع [illegible]

■ إذا وجدت صعوبة [illegible] على تناول دوائه، حاولي [illegible] أخر مختلف النكهة والشكل

تقديم الدواء

إذا [illegible] من طعم الأدوية [illegible] على مؤخرة لسانها كي لا يتم [illegible] حلمات الذوق موجودة على مقدمة اللسان

الدواء وسلامة ابنك

احرصي على ألا يتمكن ابنك من [illegible]

▲ [illegible] الأدوية [illegible] في خزانة مقفلة

▲ [illegible] الأدوية [illegible] لعبث الأولاد

▲ [illegible]

الأدوية وتسوس الأسنان

[illegible] أسنان ابنك [illegible] لأن [illegible] من أدوية الأولاد تحتوي على السكر [illegible]

تحذير

إياك أن تعطي [illegible] الأسبرين [illegible] الأولاد [illegible] الأعراض [illegible] فاتصلي بالطبيب فوراً

القطر في الأنف

الأولاد







١ ضعي وسادة صغيرة على سرير ابنك، واطلبي إليها أن تتمدد على ظهرها فوق الوسادة، بحيث تكون الأعلى [illegible] [illegible] العمل عند الضرورة.

٢ قربي فوهة القطارة من [illegible] القطرات [illegible] لا تدعي القطارة [illegible] [illegible] نحوها.

الأطفال

لفّي طفلك [illegible] [illegible] كما هي الحال مع الأولاد.

القطر في الأذن

الأولاد





١ [illegible] الأولاد [illegible]

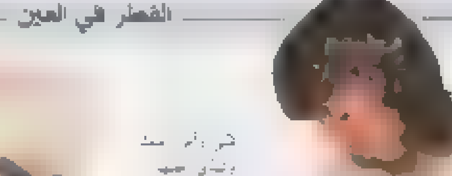
٢ [illegible]

الأطفال

[illegible] كما هي الحال مع الأولاد.

القطر في العين

الأولاد









[illegible]

١ [illegible]

٢ امسكي بالقطارة وضعيها فوق [illegible]

الأطفال

[illegible] كما هي الحال مع الأولاد.

مرهم للعين

إذا وصف لطفلك مرهم لمعالجة عينيه، فاعصري الأنبوب لوضع قليل من المرهم على زاوية عين طفلك الداخلية.

العناية بولد مريض

تتطلب [illegible] الكثير من الرعاية والانتباه حين تكون مريضة، وقد تغدو سريعة الانزعاج والملل. وتعتبر غالبية الأولاد أكثر طواعية أثناء المرض، ويحتاج الأولاد والأطفال إلى الاحتضان والشعور بالاهتمام بشكل زائد. [illegible] أبقي طفلتك المريضة قربك طوال النهار، وضعيها [illegible] في سريرها، أو مهدها [illegible] ليسهل عليك تفقدها تكراراً. [illegible] في غرفة الجلوس لتكون قريبة منك. نامي معها في نفس الغرفة ليلاً إذا كان مرضها شديداً، وذلك لتكوني بقربها إذا احتاجتك، حاولي أن [illegible] على ذلك مع [illegible]، ستحظى ببعض الليالي من النوم المتواصل. كما أن كثيرين من الأولاد [illegible] خلال مرضهم، [illegible] لكن التقيؤ نادراً ما يكون عرضاً خطيراً، على الرغم من أنه يكون [illegible] دليلاً على وجود مرض ما، إلا أنه قد ينتج عن اضطراب معوي [illegible] شديداً، ونوبة التقيؤ المتكرر والمستمر دلالة على [illegible] خطير، وقد يؤدي إلى الجفاف عند الطفل. [illegible] الصفحة ٢١٤، لتعلمي كيف تتجنبين حدوث الجفاف، ومتى تطلبين الطبيب.

تناول الطعام والشراب

[illegible]

تقديم الشراب إلى ستك

[illegible]

تشجيع ابنك على الشرب

[illegible]



وعاء صغير
[illegible] على شكل [illegible].

المصاصات (الشفاطات)
تشوق ابنك إلى الشراب، لدى [illegible] من خلال المصاصات.





كأس الشراب
قدمي الشراب لابنك في كأس [illegible].



عصير الفاكهة المجمد
[illegible] عصير الفاكهة [illegible].

المثلجات من عود الخشب
[illegible]

المرض والتقيؤ





١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible] (الصفحة ٢١٤).

توفير الراحة والتسلية للولد

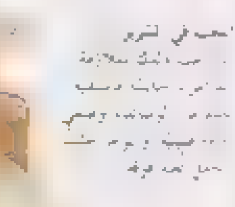
ملازمة السرير

[illegible]

تسلية ولدك

[illegible]







اللعب في السرير

[illegible]

الرشح والنّزلة الصّدريّة (الوافدة)

يصاب كلّ الأولاد بالرشح والنزلة الصدرية بين الحين والآخر، وما إن يبدأ ولدك بالاختلاط مع غيره من الأولاد، حتى يصاب بالرشح المرة تلو الأخرى. مع العلم أن كلا المرضين ناتج عن الفيروس، لكنّ ولدك يأخذ في تطوير مناعة ضد الفيروسات مع تقدمه في السن.

مسح أنف ولدك

[illegible]

دلائل تستدعي الطوارئ

[illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

الرّشح

ما هو؟

[illegible] الألمانية (انظري ص ١٩٧ ـ ١٩٩).

الأعراض

- ▲ [illegible]
- ▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة
- ▲ التهاب الحنجرة
- ▲ [illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

قطرة للأنف، ومخففات الاحتقان

لا تستعملي هذه الأدوية إلا إذا وصفها الطبيب [illegible] تستعمليها أكثر من ثلاثة أيام [illegible]

التهاب الحبوب

[illegible]

النّزلة الصّدريّة (الوافدة)

ما هي؟

[illegible]

الأعراض

- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة
- ▲ [illegible]
- ▲ آلام في كل أنحاء الجسم
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

ما العمل

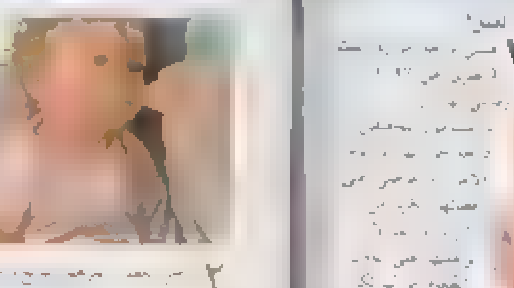
[illegible]

سؤال وجواب

«هل اللقاح واقٍ ضد النزلة الصدرية/الوافدة؟»

[illegible]





[illegible]



[illegible]

تحصين الأولاد

يجب أن تبدئي ببرنامج تحصين طفلك ضد معظم الأمراض المعدية الشديدة الوطأة بعد بلوغها شهرها الثالث. وحين تلقّح طفلك، فإنها تعطى لقاحًا يحتوي على أنواع غير مؤذية من الجرثومة المسبّبة للمرض، وتكون الجراثيم في اللقاح ضعيفة للغاية، فلا تسبّب المرض، إنما تحث الجسم على تصنيع خلايا خاصة (أجسام مضادة) تقوم بحماية الطفل من المرض في المستقبل. [illegible] في برنامج التلقيح، حتى وإن [illegible].

لماذا يجب تحصين طفلي؟

[illegible]

ما هي مخاطر التلقيح؟

[illegible]

ما تأثير ما بعد التحصين؟

[illegible]

برنامج التحصين (وقد يختلف من بلد إلى آخر)		
السن	اللقاح	كيف يعطى
[illegible]	[illegible]	[illegible]
٣ أشهر	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] (MMR)	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]



الأمراض الإنتانية

[illegible] الأمراض [illegible] بسبب تحصين معظم [illegible]. وإذا أصيب ولدك بأحد هذه الأمراض، [illegible] طوال حياته. [illegible] هذه الأمراض [illegible] الفيروسات، فليس هناك من [illegible] (انظري الصفحة ١٨٩)، لكن معظم الأولاد يتعافون منها دون كبير عناء، وليس هناك من ضرورة [illegible] ولدك إذا أصيب بأحد هذه الأمراض، إلا إذا كان مرضه الحصبة الألمانية (انظري أدناه)، إنما من المستحسن إعلام أولياء الأولاد الذين كانوا مع ولدك في الأونة الأخيرة.

تحذير

[illegible]

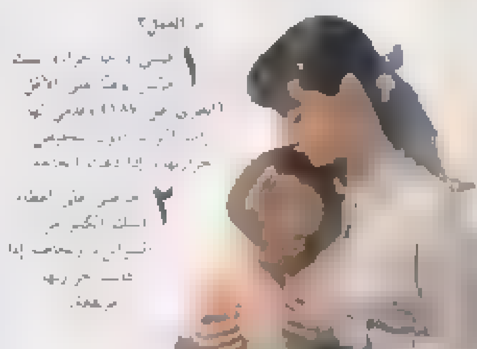
دلائل تستدعي الطوارئ

اطلبي المساعدة الطبية [illegible] ما يلي:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

الحصبة الألمانية

[illegible]



الأعراض

اليومان ١ و ٢

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

اليوم ٢ أو ٣

- [illegible]
- [illegible]

اليوم ٤ أو ٥

- [illegible]

اليوم ٦

- [illegible]

اليوم ٩ أو ١٠

- [illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

تأثير الحصبة الألمانية على الحمل

[illegible] الحصبة الألمانية [illegible] امرأة حامل.

استشيري الطبيب

[illegible]

الحصبة

ما هي؟

[illegible]

الأعراض

اليومان ١ و٢

- ▲ [illegible]
- ▲ سعال جاف
- ▲ عينان حمراوان ملتهبتان [illegible]
- ▲ حرارة مرتفعة [illegible]

اليوم ٣

- ▲ هبوط بسيط في درجة الحرارة
- ▲ استمرار السعال
- ▲ [illegible]

اليومان ٤ و٥

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

اليومان ٦ و٧

- ▲ [illegible]

اليوم ٩

- ▲ [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

جدري الماء

ما هو؟

[illegible]

الأعراض

الأيام ١ إلى ٣

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

الأيام ٤ إلى ٩

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

اليوم ١٠

- ▲ [illegible]

اليوم ١١ أو ١٢

- ▲ [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

٥ [illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

النكاف (أبو كعب)

ما هو؟

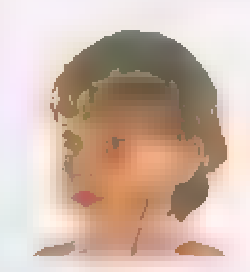
[illegible]

الأعراض

اليوم ١

▲ شعور بالألم عند المضغ، أو شعور بألم في الوجه لا يستطيع ولدك تحديد موضعه بدقة

▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة



اليوم ٢

▲ انتفاخ وحساسية في أحد جانبي الوجه

▲ الشعور بالألم عند البلع

▲ ارتفاع في درجة الحرارة

▲ التهاب الحلق

▲ جفاف الفم

اليوم ٣

▲ ازدياد الانتفاخ في جانبي الوجه

الأيام ٤ إلى ٦

▲ انحسار تدريجي في التورم والأعراض الأخرى

اليوم ١٣

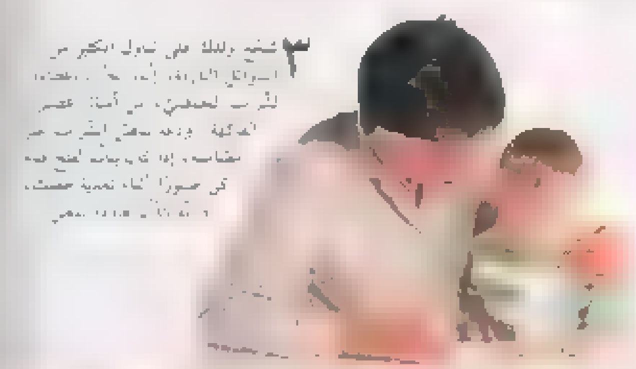
▲ لا يعود ولدك معدياً

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]





٤ [illegible]

٥ [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

السعال الديكي

ما هو؟

[illegible]

الأعراض

الأسبوع ١

▲ أعراض سعال عادي ورشح

▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة

الأسبوع ٢

▲ [illegible]

الأسابيع ٣ إلى ١٠

▲ [illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

٥ [illegible]

دلائل تستدعي الطوارئ

اطلبي المساعدة الطارئة فوراً إذا تحول لون ولدك إلى الأزرق خلال نوبات السعال

استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

العناية بالطفل

[illegible]



نوبات السعال

[illegible]

مشاكل العين

على الرغم من أنّ معظم اضطرابات العين تزول سريعًا بعد معالجتها، فإنّه يجب معالجة كلّ اضطرابات العين على نحو حذِق. كما أنّ الأمراض التي تصيب العين سريعة الانتشار وتصيب سائر الأسرة. لذا، خصّصي لابنتك منشفة من القماش لوجهها، واستبدلي هذه المناشف تكرارًا. ونظّفي عينيها بالمناديل مستعملةً منديلًا جديدًا لكلّ عين، واغسلي يديك بعد ذلك، وحاولي منعها من فرك عينيها ـ فهذا يمنع الإصابة بالعدوى، ويكافح انتشارها.

دلائل تستدعي الطوارئ

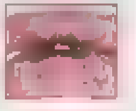
[illegible]

التهاب الجفن

ما هو؟

إنّه التهاب يصيب حافة الجفن [illegible] ويصاب به العديد من الأولاد المصابين بقشرة الرأس.

الأعراض



▲ [illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

الرمد (التهاب الملتحمة)

ما هو؟

هو التهاب يصيب أغطية العين [illegible]



ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

الأعراض

▲ [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

شعيرة الجفن (الوذقة)

ما هو؟

[illegible]

الأعراض



▲ [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

الحول

ما هو؟

[illegible]

الأعراض

▲ [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

كيف أتحقق من وجود الحول؟

[illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

اضطرابات الأذن

تنجم معظم اضطرابات الأذن عند الأولاد الصغار عن التهاب يصيب الأذن الخارجية، أو الوسطى. أو تنشأ عن انسداد القناة التي تصل الأذن الوسطى بالبلعوم. وفي أي حال يجب معالجة اضطرابات الأذن على نحو جدّي، وهي لا تصبح خطرة إلا إذا لم تتم علاجها فور ظهورها، إذ يتولد احتمال تجمّع القيح خلف طبلة الأذن، مما يؤدي في نهاية الأمر إلى تمزقها، وقد ينتشر الالتهاب إلى العظام التي تلي الأذن [illegible].

تشريح الأذن

تتكون الأذن من ثلاثة أقسام: [illegible] من صيوان الأذن وهو [illegible] الوحيد الظاهر من الأذن للعيان، إلى طبلة الأذن التي يقع خلفها تجويف الأذن الداخلية. حيث توجد عظام ثلاث تنقل الارتجاجات الصوتية من الطبلة إلى الأذن الداخلية، وهي [illegible] المحتوي على الأعصاب الحاملة [illegible] والمحافظة على التوازن.

التهاب الأذن الخارجية

ماذا يحدث؟

[illegible] وذلك بالتهاب في أذنه الخارجية، [illegible] البشرة [illegible] قناة السمع عليها. وهذا يحدث عندما [illegible] الماء [illegible] أو عندما [illegible] على أذنه، أو عندما [illegible] الأذن بالالتهاب. ويكون الأولاد [illegible] بالأكزما عرضة بشكل خاص لهذا الأمر عند دخول الماء في آذانهم.

الأعراض

- إحساس بألم في الأذن [illegible] وذلك [illegible] أو عندما [illegible]
- احمرار في قناة السمع
- ظهور [illegible] من الأذن
- شعور بالحكاك داخل الأذن

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا ظننت أن ولدك مصاب بالتهاب في أذنه الخارجية.

ما العمل؟

١ [illegible] المراهم [illegible]

٢ [illegible] عدم وصول الماء إلى الأذن [illegible] وذلك [illegible] بالالتهاب

ماذا يفعل الطبيب؟

من المرجح أن يصف الطبيب [illegible] أو [illegible] الالتهاب [illegible]

صملاخ الأذن

[illegible]

كيف [illegible] في الأذن

[illegible]

التهاب الأذن الوسطى

[illegible] وذلك [illegible] في الأذن الوسطى [illegible] خلف طبلة [illegible] الالتهاب [illegible] الأطفال [illegible] الأمر [illegible]

ما العمل؟

١ [illegible] من ألم أذن ولدك، املأي زجاجة بماء دافئ [illegible] ثم لفها بمنشفة [illegible] على طرفه، وضعيه على [illegible] الزجاجة.

٢ إذا كان ألم أذن ولدك [illegible] الأدوية [illegible]

٣ إذا سال [illegible] من أذن ولدك [illegible] الأذن.

الأعراض

- [illegible]

كيف أمنع إصابة أذن ولدي بالالتهاب؟

[illegible] الكحول [illegible] ولدك [illegible] ١٩٩٥ [illegible] إلى الأذن.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا [illegible] ولدك، أو خرج منها [illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

يفحص الطبيب أذن ولدك، وقد يصف له مضاداً حيوياً. وإذا [illegible] القيح خلف طبلة الأذن، فقد يصف الطبيب [illegible] وإذا لم يكن [illegible] فقد يحتاج ولدك إلى عملية جراحية بسيطة.

الأذن الصمغية

[illegible] التهاب الأذن الوسطى إلى [illegible] سائل لزج داخلها.

الأعراض

- [illegible] التهاب الأذن الوسطى.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا [illegible] ولدك مصاب بالأذن الصمغية.

ما العمل؟

[illegible] لمقابلة الطبيب إذا [illegible] وذلك قد [illegible] بعد إصابته بالتهاب في أذنه.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب [illegible] من الضروري إجراء عملية [illegible] الأذن [illegible] الفلكة [illegible] ولن تؤثر على سمعه [illegible] الفلكة [illegible] ويعود ولدك إلى سابق عهده.



تزرع الفلكة في طبلة الأذن لمعادلة الضغط على جانبي الطبلة، ولكي تجف الأذن وتتخلص من السائل اللزج.

إنتانات الفم

توفّي اصابة الطفل أو الوليد بالإنتان (التلوّث بالجراثيم) في فمه إلى تقرّح فمه بشدّة مما يولّد صعوبة وألماً عند تناول الوليد الغذاء. ويُعدّ السُّلاق أي القُلاع (انظري أدناه) أكثر إنتانات الفم شيوعاً بين الأطفال. بينما يكون الأولاد معرّضين

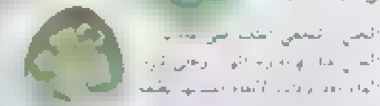
مجاوزوا عامهم الأوّل عرضة لقرحة الشّفة (أو قرحة البرد) (انظري ص ٢٢٣)، والتي تظهر عادةً عبر الشّفتين أو حولهما، كما قد تظهر أحياناً داخل الفم.

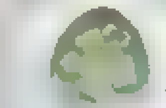
مساعدة البنت المصابة بتقرّح الفم

إذا كان فم ابنك متقرّحاً وملتهباً، حاولي تخفيف الامها أثناء تناول الشراب والطعام بأقصى طاقتك...











الشُّلاق (القُلاع)

ما هو؟

ما العمل؟

١

٢

٣

ماذا يفعل الطبيب؟

الأعراض

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا ظننت بأن ابنك مصاب بالشُّلاق.

إنتانات البلعوم

... تقرّح أو التهاب الحلق بين الأولاد من كلّ الأعمار، ... مع أمراض أخرى كالزكام والنزلة الصدرية ... تزول التهابات الحلق البسيطة في غضون أيام ... أما الالتهابات الشديدة فقد تسبّب ارتفاع حرارة ... تقرّح الحلق بحيث يصعب عليه الابتلاع ... وتحدث إذا امتدّ الالتهاب إلى اللوزتين.

استشيري الطبيب

تقرّح الحلق والتهابه

ما هو؟

ما العمل؟

١

٢

٣

٤

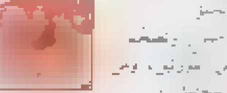
الأعراض

ماذا يفعل الطبيب؟

التهاب اللوزتين

ما هو؟

الأعراض



ما العمل؟

١

٢

٣

ماذا يفعل الطبيب؟

السّعال والإنتانات الصّدريّة

يكون سعال الأولاد الصغار في أغلب الأحيان عرضًا من أعراض الرشح أو النزلة الصدرية (الوافدة) (انظري ص ١٩٤ ـ ١٩٥) والطفل سيشكو سعالًا مرافقًا، يرافقه ما يشبه الحرير. وقد يكون السعال أيضًا من أعراض إنتان الصدر (انظري ص ٢٠٩ ـ ٢١١) أو دليلًا مبكرًا للحصبة (انظري ص ١٩٨). أما السعال المتواصل فقد يكون سعالًا ديكيًّا (انظري ص ٢٠١).

قد يصاب ولدك بالتهاب الصدر بعد إصابته بالرشح أو النزلة الصدرية، إذ ينتشر الإنتان (التلوث بالجراثيم) نزولًا إلى رئتيه. [illegible] في صدره، فستظهر عليه أعراض أخرى غير السعال: [illegible] صعوبة في التنفس، ويطرح بعض البلغم أثناء سعاله. [illegible] الأولاد الصغار [illegible] مع الرشح، أمرًا عاديًّا، إذ إن [illegible] الهوائية تضيق [illegible] المرض. لذا، لا يُعدّ ذلك دليلًا على إنتان الصدر [illegible] الصدر قد يحدث كمضاعفات للحصبة أو السعال الديكي.

دلائل تستدعي الطوارئ

اطلبي [illegible]:

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

تكرُّر إنتانات الصدر

يكون الأشخاص [illegible] الأولى، وأولئك المصابون [illegible] طويل في صدورهم [illegible] ص ٢١٠) [illegible] الإنتان [illegible] المدخنين، فالأولاد يكونون أكثر عرضة لإنتان الصدر من أولاد غير المدخنين [illegible] الصدر [illegible] لذلك [illegible].

الصدر

[illegible] الهواء [illegible] الأكسجين إلى مجرى الدم [illegible] الدم [illegible] الأكسجين إلى سائر أنحاء الجسم.

الخانوق (الدفتيريا)

ما هو؟

[illegible] في الحنجرة [illegible] في التنفس [illegible] الخانوق [illegible] أغلب الأحيان [illegible].

الأعراض

- ▲ التنفس بصعوبة
- ▲ صوت صياح عند سحب النفس
- ▲ سعال عوائي.

ما العمل؟

١ حافظي على هدوئك [illegible] أن يكون خائفًا [illegible] فيصعب عليه التنفس أكثر.

٢ [illegible] الحمام وفتح صنبور الماء الساخن [illegible] الهواء [illegible] على التنفس بسهولة.

٣ [illegible] في حضنك [illegible] التنفس [illegible].

استشيري الطبيب

[illegible] صعوبة في التنفس، أو [illegible] الخانوق.

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible] الخانوق [illegible] وبعض الأدوية الأخرى [illegible] المريض [illegible] الطبيب [illegible].

السعال

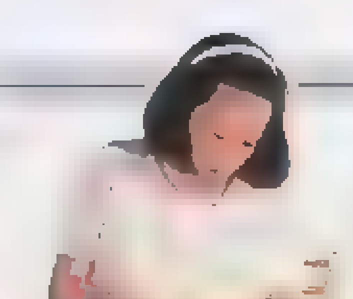
ما هو؟

[illegible] السعال [illegible] على [illegible] في حلق [illegible] الصدر [illegible] التنفس [illegible] السعال [illegible] ص ٢١٠ ـ ٢١١).

ما العمل؟

١ إذا أصيبت ابنتك [illegible] السعال [illegible] إذا كانت [illegible] الأمر [illegible] الشيء [illegible] ص ٢٣٤) [illegible].

٢ إذا كانت ابنتك مصابة بسعال صدري [illegible] على طرف [illegible] على ظهرها [illegible] على [illegible] البلغم [illegible].



[illegible] الأسفل [illegible].

٣ احرصي على حماية ابنك من [illegible] وإلا انتشر الالتهاب نزولًا إلى صدره، [illegible] التهاب القصبات الهوائية.

٤ إذا أصيب ابنك بالسعال [illegible] من الماء الدافئ [illegible] من العسل في كوب من الماء الدافئ، وإضافة [illegible] الليمون [illegible].

٥ ارفعي [illegible] السائل إلى حلقها. [illegible] عوائق.

٦ إذا [illegible] حين يكون في جو من المدخنين [illegible] المدخنين، وامنعي أي [illegible] بحضوره.

٧ لا تعطي له أدوية مكافحة للسعال، إلا إذا وصفها الطبيب.







استشيري الطبيب

[illegible] التنفس [illegible]:

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible] النوم
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible] السعال [illegible] وصفة [illegible] السعال [illegible].

التهاب القصبات الهوائية

ما هو؟

إنه التهاب يصيب غلاف المجاري الهوائية الرئيسة، التي تؤدي نهاياتها إلى الرئتين. [illegible]

[illegible]

الأعراض

- ▲ سعال [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة
- ▲ سيلان الأنف

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يعمل الطبيب؟

[illegible]

الربو

ما هو؟

[illegible]

الأعراض

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

ذات الرئة (الالتهاب الرئوي)

ما هو؟

[illegible]

الأعراض

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يعمل الطبيب؟

[illegible]

وقاية من حدوث نوبات الربو

[illegible]



[illegible]



[illegible]

دلائل تستدعي الطوارىء

[illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يعمل الطبيب؟

[illegible]

ألم المعدة

يتعرّض البطن لكثير من الاضطرابات، بما فيها التهاب المعدة والأمعاء (انظري ص ٢١٤) والجهاز البولي (انظري ص ٢١٦). وقد ينتج ألم المعدة عن التقيّؤ، كما يرافق ألم البطن أمراضًا أخرى كالتهاب اللوزتين.

والحصبة. وقد يشعر ولدك بألم المعدة حين لا يكون على ما يرام، أو حين يشعر باضطراب المرض، أو حين يصاب بآلام في مناطق أخرى من جسده، لكنه لا يستطيع تحديد الجهة التي تؤلمه.

معالجة وجع البطن

ما الذي يسبب وجع المعدة؟

تنتاب بعض الأولاد نوبات من ألم المعدة [illegible] ... كلما شعروا بالاضطراب [illegible]. عندما لا يكون الألم ولدك شديدًا ولا يدوم أكثر من ساعات، لا داعي للقلق [illegible] ... يستطيع أن يعاني من آلام متكررة عدة ساعات [illegible] ... مصابًا بالتهاب الزائدة الدودية [illegible] ... الأمعاء [illegible] ... عامهم الثالث.

[illegible] ... ألم المعدة [illegible] ... من ٤٥ إلى ٦٠ [illegible] ... الأمعاء.

ما العمل؟

١ ضعي قربة حرارة [illegible] ... [illegible] ... لا تعطي [illegible] ... أو دواء لتخفيض درجة حرارته.

٢ [illegible] ...

٣ [illegible] ...

٤ [illegible] ...











دلائل تستدعي الطوارئ

اطلبي النجدة الطارئة [illegible]:

- ▲ [illegible] ... كل ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة [illegible] ...
- ▲ كان برازه أحمر اللون
- ▲ استمرّ الألم في معدته شديدًا أكثر من ثلاث ساعات
- ▲ رافق ألم المعدة ارتفاع في درجة حرارته

استشيري الطبيب

[illegible] ...

- ▲ [illegible] ...
- ▲ [illegible] ... أكثر من [illegible] ...

ماذا يفعل الطبيب؟

يفحص الطبيب [illegible] ... ألم المعدة [illegible] ... طارئة.

الإمساك والتقيّؤ والإسهال

[illegible] ... الإسهال أو الإمساك [illegible] ... الإسهال والتقيّؤ [illegible] ...

[illegible] ... دلائل مرضية أخرى (انظري ص ١٨٢ ـ ١٨٣). أما تكرّر الإسهال الحاد والتقيّؤ، فقد يسبّب التجفاف عند الأطفال والأولاد الصغار، ويُعَدّ ذلك حالة خطيرة تستوجب المعالجة بسرعة وفعالية (انظري ص ٢١٤).

الإمساك

[illegible]

[illegible] ...

ما العمل؟

١ [illegible] ...

٢ [illegible] ...

٣ لا [illegible] ...

٤ حاولي إدخال مصادر [illegible] ... الألياف [illegible] ...

استشيري الطبيب

[illegible] ...

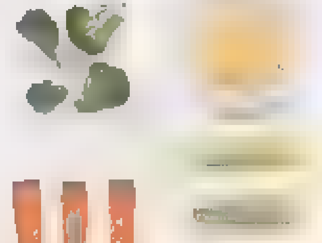
- ▲ [illegible] ...
- ▲ [illegible] ...
- ▲ [illegible] ...

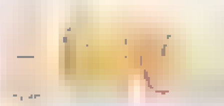
مصادر غنية بالألياف

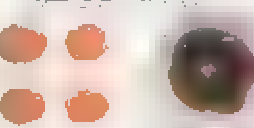
[illegible] ...

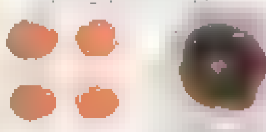
ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible] ...









[illegible] ...

التقيؤ

ما هو؟

[illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ما العمل؟

[illegible]

ماذا يعمل الطبيب؟

[illegible]

تشخيص الجفاف ومعالجته

[illegible]

التهاب المعدة والأمعاء

ما هو؟

[illegible]

الأعراض

- القيء والغثيان
- الإسهال
- فقدان الشهية
- ارتفاع درجة الحرارة

ما العمل؟

[illegible]

الإسهال

ما هو؟

[illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ما العمل؟

[illegible]

براز ذو هيئة غير طبيعية

[illegible]

ماذا يعمل الطبيب؟

[illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يعمل الطبيب؟

[illegible]

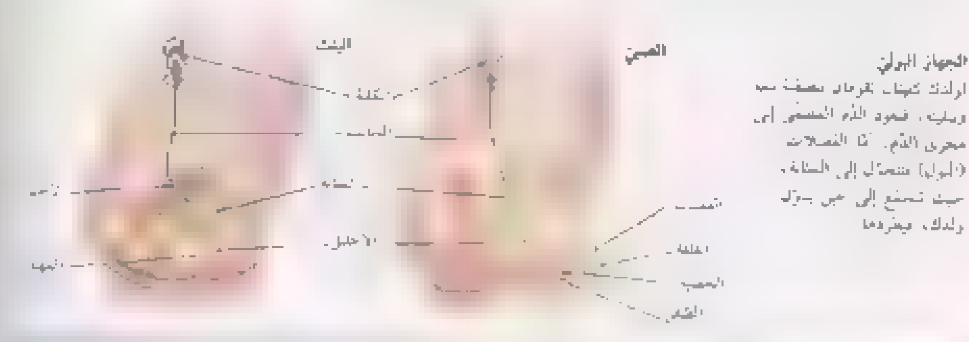
سؤال وجواب

ما هي الخطوات التي يجب اتخاذها لوقاية الولد من التهاب المعدة والأمعاء؟

[illegible]

اضطرابات المثانة والكلى والأعضاء التّناسليّة

يعود سبب التهاب الجهاز البولي إلى دخول البكتيريا عبر الإحليل (مجرى البول) (انظري اللّوحة أدناه) وانتشارها صعودًا إلى المثانة. وتكثر هذه الأمراض عند الأولاد الصّغار، لكنّها لا تشكّل خطرًا عليهم. كما أنّ بعض الأولاد يولدون مع شذوذ خفيف في جهازهم البولي، مما يجعلهم عرضة للإصابة بالالتهاب. وتنتشر الالتهابات التناسلية البسيطة بين الأولاد كذلك، وهي جزء من أعراض طفح الحفاض (انظري الصّفحة ١٧٦).



التهاب الجهاز البولي

ما هو؟

[illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ احرصي على إعطائه الكثير من السّوائل [illegible]

٣ قيسي درجة حرارتها، فإذا كانت مرتفعة، فقدمي له الجرعة اللازمة من شراب البراسيتامول لتخفيض حرارتها.

الأعراض

- كثرة التبول
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

اضطرابات الأعضاء التّناسليّة عند البنات

ما الذي يسوء مهبلها؟

[illegible]

ما العمل؟

١ إذا كانت مؤخرتها [illegible]

٢ لا تلبسيها سراويل [illegible]

٣ إذا تسرّب سائل من مهبل ابنتك، [illegible] استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن.

الأعراض

- [illegible]
- [illegible]
- تسرّب سائل مهبلي [illegible]

استشيري الطّبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

ماذا يفعل الطّبيب؟

[illegible]

اضطرابات الأعضاء التّناسليّة عند الصّبية

ما الذي يسوء قضيبه؟

[illegible]

ما العمل؟

[illegible]

كيف أمنع وقوع الالتهاب؟

[illegible]

الأعراض

التهاب القلفة

- [illegible]
- [illegible]

الفتق

- [illegible]

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا:

- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

ماذا يفعل الطّبيب؟

[illegible]

الختان

هو عملية تجرى لنزع [illegible]

مشكلات الجلد

تكون المشاكل التي تصيب بشرة الأولاد بسيطة وطفيفة، ويزول معظمها بسرعة. لكن بعضها شديد العدوى يستوجب المعالجة الفورية. إذا ظهر طفح لدى ولدك مع دلائل مرضية أخرى، فقد يكون مصابًا بأحد الأمراض المعدية (انظر ص ١٩٧ - ١٩٩)، وانظر الدليل أدناه للتحقق من الأمراض الجلدية الأخرى.

دليل للتشخيص السريع

عند ظهور بقعة حمراء أو أكثر. انظر البقع والدمامل والشرى (الأرتيكاريا) والطفح الحراري (أدناه وعلى الصفحة المقابلة) ومعضات الحشرات (ص ٢٤٤)، وإذا كانت البقع [illegible] فانظر الأكزيما (ص ٢٢٠).

[illegible] (انظر ص ٢٢١)

[illegible] ٢٢٢ - ٢٢٣.

[illegible] ٢٢٢

حكاك في الرأس. انظر موضوع القمل والصئبان (ص ٢٢٤)

حكاك حاد حول الشرج. انظر الديدان الخيطية (ص ٢٢٤)

معالجة الحكاك

تسبب معظم الاضطرابات [illegible] الحكاك. وإذا [illegible] فقد [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

البقع والدمامل

ما هي؟

إن البقعة هي [illegible] أما الدُّمَّل [illegible] [illegible] أما إذا تكرر ظهورها، فقد يكون ذلك دلالة مرضية.

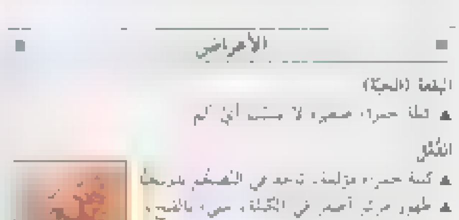
الأعراض

البقعة (الحبّة)

- نقطة حمراء صغيرة لا تسبب أي ألم

الدُّمَّل

- كتلة حمراء مؤلمة، تتعاظم [illegible]
- ظهور مركز أصفر في الكتلة [illegible] بعد تشكلها [illegible]



استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا:

- ظهر على ابنك [illegible]
- ظهر دُمَّل لدى ابنك في موضع [illegible]
- لم يتشكل مركز [illegible] الدُّمَّل بعد ثلاثة أيام على ظهوره
- انتشرت خطوط حمراء في البشرة حول الدُّمَّل

واستشيري طبيبك، إذا تكرر ظهور الدمامل عند ابنك

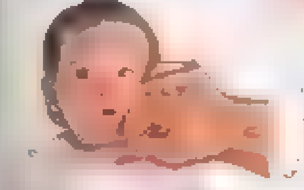
ما العمل؟

١ [illegible]



٢ [illegible]





٣ [illegible]

٤ [illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

الشرى (الأرتيكاريا)

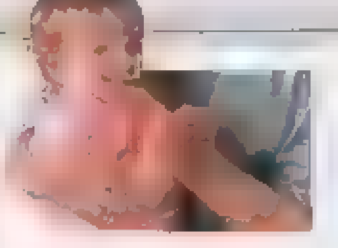
ما هو؟

[illegible]

الأعراض



- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]



ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

- [illegible]
- تخوفت إصابة طفلك بالشرى

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

الطفح الحراري

ما هو؟

[illegible]

الأعراض

- [illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]



٣ [illegible]

كيف أمنع ظهور الطفح الحراري؟

[illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

الأكزما

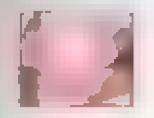
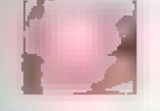
ما هي؟

إن الأكزما نوع من الأرجية [illegible] وهي تسبب [illegible] حمراء [illegible] في بشرة ولدك. كما أنها [illegible] الوجه وثنايا الجلد [illegible] الركبتين [illegible] إلى مناطق أخرى. [illegible] الأكزما [illegible]

[illegible] بين الثلاثة أشهر [illegible] الوجه [illegible] الأولاد [illegible] [illegible] الأكزما [illegible] العائلة [illegible] من أمراض الحساسية [illegible] الأكزما [illegible]

الأعراض

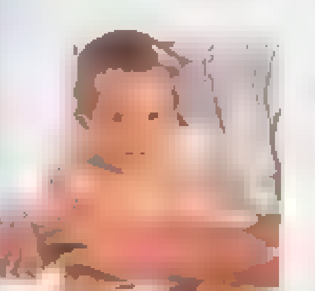


- ▲ ظهور بقع حمراء [illegible] على الوجه [illegible]
- ▲ [illegible]

ما العمل؟

١ [illegible] الأطفال [illegible]



استعملي [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

٥ [illegible]

٦ [illegible] الأكزما [illegible]

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا:

- ▲ انتشرت الأكزما عند ولدك [illegible]
- ▲ سال سائل من مناطق الأكزما [illegible] أن ولدك مصاب بالأكزما.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف مرهماً لولدك، وإذا كانت [illegible] الأكزما مصابة بالعدوى، فقد يصف [illegible] أما إذا كان ولدك حساساً تجاه نوع معين من الطعام، فقد يطلب الطبيب أو المرشد الصحية حول كيفية تقديم وجبة متوازنة لولدك، مع إلغاء ذلك [illegible]

حروق الشمس

ما هي؟

[illegible] حروق الشمس [illegible] أشعة الشمس [illegible] الأولاد والأطفال [illegible] [illegible]

الأعراض

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

منع وقوع حروق الشمس

لا تدعي طفلك [illegible] أشعة الشمس [illegible] [illegible]

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا:

- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

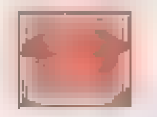
[illegible]

تشقق البشرة

ما هي؟

[illegible]

الأعراض



- ▲ تشققات [illegible] في البشرة [illegible] وعلى [illegible]
- ▲ [illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكنك، إذا:

- ▲ لم تلتئم الشقوق بعد مرور ثلاثة أيام على ظهورها
- ▲ [illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible] فقد يصف الطبيب [illegible] أما إذا لم [illegible] فلا [illegible] الطبيب بأي علاج.

قرحة البرد

ما هي؟

[illegible]

الأعراض

[illegible]

ما العمل؟

[illegible]

استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

الثؤلول والوذم

ما هما؟

[illegible]

الأعراض

الثؤلول

[illegible]

الوذم

[illegible]

ما العمل؟

[illegible]

القوباء

ما هي؟

[illegible]

الأعراض

[illegible]

ما العمل؟

[illegible]





استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]



استشيري الطبيب

[illegible]

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible]

القمل والصئبان

ما هو؟

القمل حشرات صغيرة تنتشر في الشعر، وتسبب حكاكاً في رأس [illegible]، بينما تعلّق بيوضها (الصئبان) اللامعة والبيضاء بجذور الشعر. والقمل سريع الانتشار من رأس إلى آخر [illegible]. عليك معالجة شعر كل أفراد العائلة [illegible] وذلك [illegible] شعر أولادهن.

الأعراض

- ▲ حكاك في الرأس.
- ▲ حبوب [illegible] [illegible] تعلق بالشعر [illegible] جذوره [illegible]
- ▲ علامات لسع حمراء في البشرة تحت الشعر.

ما العمل؟

١ اطلبي من الصيدلاني غسولاً خاصاً لقتل القمل والصئبان. واسمحي [illegible] الشعر [illegible] ثم اتركيه على شعره طوال المدة التي تحددها الوصفة، ومن [illegible].

٢ [illegible] شعر [illegible] متعب [illegible] [illegible] القمل والصئبان [illegible] [illegible] أو ثلاثة [illegible] [illegible] التخلص من [illegible].

٣ نظّفي فرشاة شعر ولدك [illegible] بالصابون، أو [illegible] كلها في [illegible] [illegible] الأغطية [illegible] [illegible] عن [illegible].

٤ [illegible] أولاد [illegible] [illegible] [illegible] التخلص من القمل والصئبان [illegible].

الديدان الخيطية

ما هي؟

هي ديدان [illegible] تشبه الخيوط، (يبلغ طولها نحو سنتمتر واحد أو [illegible]) وهي [illegible] من طرف القولون العامد أو [illegible] الأمعاء، وتخرج منها ليلاً لتضع بيوضها [illegible] الشرج [illegible] حكاكاً شديداً. وتنتشر هذه الديدان بين الأولاد. وعلى الرغم من أنها لا [illegible] أذى بالغاً، فإن الحكاك الناجم عنها لا يطاق. [illegible] [illegible] فقد [illegible] هذه الديدان [illegible] المهبل.

الأعراض

- ▲ حكاك حاد حول الشرج خاصة ليلاً
- ▲ حكاك شديد حول المهبل
- ▲ ظهور ديدان [illegible] صغيرة في البراز.

ما العمل؟

١ حاولي منع ولدك من حك منطقة الحكاك، كي لا تلتهب [illegible] حول الشرج والمهبل.

٢ أبقي أظفاره قصيرة كي لا [illegible] بعض الديدان تحت أظفاره عندما يحك جسمه [illegible] [illegible] الأخرى.

٣ احرصي على [illegible] أيدي كل أفراد العائلة بعد استعمالهم المرحاض، وقبل تناولهم الطعام، واستعملي فرشاة لتنظيف الأظافر جيداً.

٤ [illegible] [illegible] الحمامات، احرصي على [illegible] [illegible] أو [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] بالماء الحار [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] بالماء الحار.

٥ [illegible] [illegible] بالحكاك [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] صغيرة حول شرجه. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] من القطن [illegible] [illegible] الأحمر في [illegible].

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك [illegible] [illegible] إذا وجدت أن ابنك مصاب بالديدان الخيطية.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب دواءً [illegible] [illegible] [illegible] من الديدان. كما قد يصف [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] حول الشرج والمهبل.

الصَّرع والتهاب السحايا

يُعتبر التهاب السحايا من الأمراض الخطيرة. أما الصرع (المسبب للتشنجات) فيصيب شخصاً من بين كل ٢٠٠ شخص تقريباً. والسبب الأكثر شيوعاً للاختلاجات في الأطفال هو الحرارة الشديدة (انظري ص ١٨٨) وهذا لا يُعدّ شكلاً من أشكال الصرع. أما التهاب السحايا، فقد يتطور نتيجة مضاعفات أمراض أخرى.

الصرع

ما هو؟

هو التعرض للاختلاجات والتشنجات، وهي نوبات من [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] دون الصرع [illegible] الأولاد [illegible] [illegible] [illegible] العلاج في سن مبكرة. وهناك عدة أنواع من الصرع، أكثرها شيوعاً بين الأولاد نوبات الغياب، والصرع الكبير (انظري لائحة الأعراض).

ما العمل؟

١ [illegible] ولدك على [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. لا تحاولي تقييد حركته.

٢ عند انتهاء النوبة ضعي ولدك في وضعية التعافي من النوبة (انظري ص ٢٣٣) ولاحظيه إلى أن ينام بعد النوبة. إذا احرصي على أن يكون [illegible] (انظري ص ٢٤٣).

٣ دوّني [illegible] ولدك [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ولا [illegible] وحده في [illegible]. [illegible] [illegible] إلا [illegible] وخاصة أن الصرع [illegible] [illegible].

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يرسل الطبيب ولدك إلى المستشفى لإجراء بعض الفحوصات [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

الأعراض

نوبات الغياب (التشنجات الصرع الخفيف)

- ▲ فقدان مفاجئ للحركة وتحديق [illegible] [illegible]
- ▲ تخرج من هذه الحالة في غضون ثوانٍ.

الصرع الكبير (التشنجات الصرع الشديد)

- ▲ فقدان مفاجئ للوعي، [illegible] [illegible] [illegible] أرضاً
- ▲ تشنج الذراعين والساقين
- ▲ [illegible] أو [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible] إلى النوم أو [illegible] [illegible] [illegible]

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك فوراً، إذا:

- ▲ أصيب ولدك بنوبة صرع شديد للمرة الأولى
- ▲ [illegible] نوبة الصرع لديه أكثر من [illegible] دقائق
- ▲ أصيب بسلسلة متلاحقة من نوبات الصرع

استشيري طبيبك، إذا وجدت أن ولدك يعاني نوبات غياب.

التهاب السحايا

ما هو؟

هو التهاب يصيب الأنسجة التي تغطي الدماغ، وهو مرض شديد الخطورة، يجب معالجته على الفور. [illegible] التهاب الدماغ [illegible] [illegible] [illegible] أعراض التهاب السحايا.

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك فوراً، إذا وجدت أن ولدك مصاب بالتهاب السحايا أو الدماغ.

ماذا يفعل الطبيب؟

[illegible] [illegible] [illegible] إلى المستشفى لإجراء بعض الفحوصات له، [illegible] العلاج على نتيجة الفحوصات. قد يحتاج ولدك إلى البقاء في المستشفى حتى يتم شفاؤه.

الأعراض

- ▲ الحمّى
- ▲ [illegible] [illegible] [illegible] أو [illegible] [illegible] وعدم ارتياح
- ▲ تدهور حالة الطفل [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (التهاب [illegible])
- ▲ [illegible] وفقدان الشهية
- ▲ صداع [illegible] في [illegible] عند الأطفال الصغار
- ▲ ممانعة في ميل الرقبة نحو الأمام
- ▲ تحويل [illegible] أو [illegible] عن الأضواء الساطعة
- ▲ [illegible]
- ▲ طفح ذو بقع [illegible] حمراء داكنة أو [illegible].

سلامة طفلك



السلامة في منزلك

المطبخ

المحافظة على سلامة ولدك

غرفة النوم

الحمّام

الكهرباء

إنّ [illegible] الكهربائية التي [illegible] ولدك خطيرة جدًا [illegible] حاولي [illegible] الكهربائية.

- غطّي [illegible] الكهربائية حين لا تستعمليها
- [illegible]
- ضعي المقابس الكهربائية حين لا تستعمليها [illegible]
- [illegible] الأسلاك [illegible]
- لا تسمحي لولدك باللعب [illegible] الكهرباء [illegible]

غرفة الجلوس

أبعدي النار عن الأثاث، وضعي حاجزًا حول كل موضع نار (المدفأة مثلًا). لا تستعملي مدفأة كهربائية [illegible] أبقي جهاز التلفزيون بعيدًا عن متناول ولدك، كي لا يتوصّل إلى ظهره.

لا تتركي [illegible] والكحول، [illegible] النقود المعدنية، [illegible] أبعدي النباتات [illegible] عن متناول ولدك.

ضعي [illegible] الأبواب [illegible] الزجاج. ولا تستعملي طاولات ذات سطح زجاجي.

الزحلقة والقرع

ألبسي ولدك [illegible] على قدميه، [illegible] ولدك من [illegible] على الأرض [illegible] لا تسمحي لولدك [illegible] أو [illegible] على [illegible] للأطفال (انظري [illegible]).

[illegible] الأطفال [illegible] أرجح [illegible] الذي [illegible] ولا تسمحي لولدك [illegible] الحوائط دون [illegible] على أرض مصقولة وتنبّهي إلى عدم وجود [illegible] على الأرض [illegible].

الحديقة

تفقّدي [illegible] كل [illegible] في الحديقة، [illegible] ولدك [illegible] أن [illegible] كان هناك [illegible] في الحديقة [illegible] الأعشاب [illegible] النباتات [illegible]. ولا تسمحي لولدك باللعب في منطقة [illegible] الأعشاب [illegible].

السيارات

يجب أن [illegible] ولدك في [illegible] بالأولاد، [illegible] الموصفات [illegible] حين [illegible] [illegible] الأطفال [illegible].

لا تتركي ولدك [illegible] في السيارة أكثر من [illegible] وعليك [illegible] الشبابيك [illegible] المحرّك.

[illegible] إغلاق باب السيارة [illegible] نحو الخلف. [illegible]

الإسعافات الأولية

إن [illegible] طبّي [illegible]، إنّما يتحتّم عليك إسعافه [illegible] أوّلًا قبل طلب النجدة [illegible] ويشرح لك هذا الفصل كيفيّة مواجهة الإصابات التي يتعرّض لها ولدك، ومتى يجب طلب النجدة. وقد يحتاج ولدك إلى دخول المستشفى بسرعة، فيتحتّم عليك أخذه إليه بنفسك، إذ إنّ ذلك أسرع من طلب الإسعاف وانتظار وصوله أحيانًا. لكن هناك حالات معيّنة، مذكورة أدناه، يتحتّم فيها طلب الإسعاف.

[illegible] ولدك بأضرار متنوّعة، بادري إلى معالجة أشدّها خطرًا أولًا. وإذا فقد الوعي، تحقّقي من سلامة تنفّسه، وحاولي إنعاشه (انظري ص ٢٣٠ ـ ٢٣٢) قبل القيام بأيّة [illegible] أخرى. أمّا إذا كان يتنفّس، فعالجي [illegible] قد يحول دون تنفّسه بشكل طبيعي [illegible] والاختناق والغرق (انظري ص ٢٣٤ ـ ٢٣٥). [illegible] وتقي أيّ نزيف خطير (انظري ص ٢٣٨). أمّا إذا كان [illegible] مصابًا بشكل بليغ، أو تحت تأثير صدمة، فيحتاج

نقل ولدك إلى المستشفى

[illegible] بالمستشفى [illegible] حضور الإسعاف إلى منزلك حين

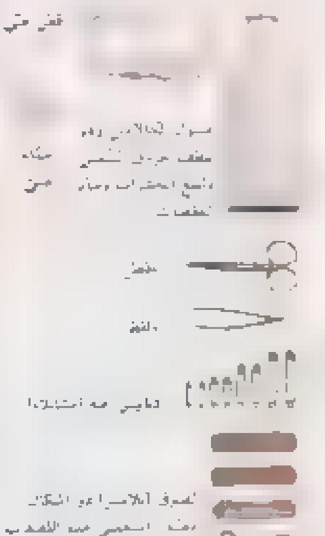
- [illegible]
- [illegible] على الطريق [illegible] إلى المستشفى
- [illegible]

[illegible] إلى المستشفى [illegible] حاولي [illegible] شخص آخر [illegible] الإسعافات الأولية.

[illegible] إلى طلب الإسعاف، [illegible] ولدك [illegible] الأطفال [illegible]

مستلزمات الإسعاف الأولي

[illegible] الإسعاف الأولي [illegible]



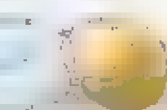
تحذير

إذا [illegible] أو [illegible] بسبب [illegible] لا تحاولي [illegible] وإذا [illegible] حاولي الاستعانة [illegible] عمود [illegible] الفقري [illegible] حاولي [illegible] كتلة واحدة

تقنيات لإنقاذ الحياة

الطوارئ

التحقق من فقدان الوعي



التحقق من التنفس

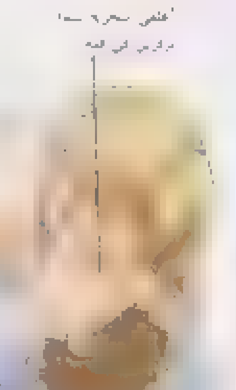
إجراء التنفس الاصطناعي للأطفال





إجراء التنفس الاصطناعي للأولاد





تقنيات إنقاذ الحياة تتمة

التحقق من نبضات القلب



أصغي إلى نبض القلب

في حالة الأطفال

[illegible]

في حالة ولد تجاوز الثانية من عمره

[illegible]

في حالتي الأطفال والأولاد

[illegible]

الضغط الخارجي على الصدر

في حالة الأطفال





١ [illegible]

٢ [illegible]

في حالتي الأطفال والأولاد



١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

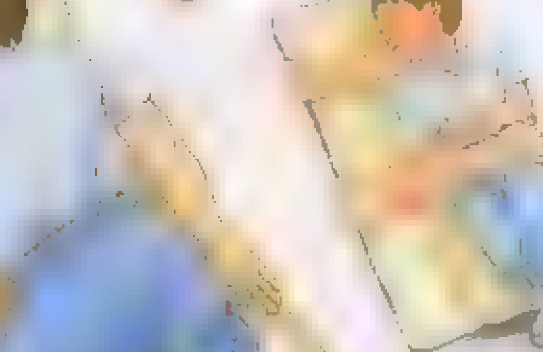
٤ [illegible]

وضعية التعافي

[illegible]

تحذير

[illegible]



١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

الغصص

يصاب ... بالغصص ... من الطعام ...

الطوارئ

اطلبي النجدة الطارئة فوراً إذا:

- ▲ توقف ولدك عن التنفس
- ▲ لم يتمكن من نزع الجسم الذي يخنقه
- ▲ استمر الغصص عند ولدك حتى بعد إزالة الأسباب

نجدة الأطفال

نجدة الأولاد

الاختناق

إذا ... وجه ابنك ... من التنفس.

الطوارئ

اطلبي النجدة الطارئة فوراً إذا:

- ▲ فقدت ابنك وعيه
- ▲ توقف عن التنفس
- ▲ ... أعراض ... القلق

ما العمل؟



الغرق

الطوارئ

ما العمل؟

الصدمة

[illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

الأعراض

- شحوب وبرودة وتعرق في الجلد
- ازرقاق داخل الشفتين والأظافر
- [illegible]
- تململ وعدم راحة
- [illegible]
- فقدان الوعي

الطوارئ

[illegible]

التسمم

[illegible]

الأعراض

[illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ [illegible]

٤ [illegible]

الطوارئ

[illegible]

الحروق وحروق الماء الساخن

[illegible]

الحروق البسيطة

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

احتراق الملابس

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]



٣ [illegible]

الطوارئ

[illegible]

الحروق الكبيرة

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

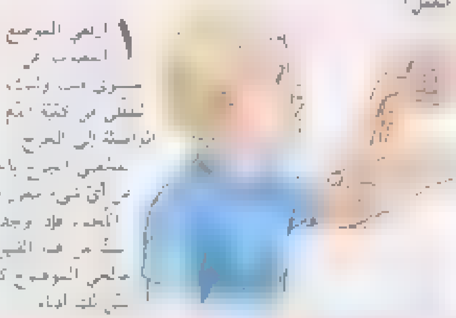
٣ [illegible]

٤ [illegible]

النزف الشديد

إذا كان الدم يتدفق بغزارة من الجرح، [illegible] أكثر من خمس دقائق، حاولي منع جريان الدم [illegible] (التخثر).

ما العمل؟





١ ارفعي الموضع المصاب [illegible] مستوى [illegible] [illegible] من كمية الدم الواصلة إلى الجرح [illegible]

٢ ضعي قطعة مصنوعة من [illegible] على الجرح [illegible]

٣ ضعي [illegible] فوق الأولى واربطيها [illegible]

٤ [illegible]

> **الطوارئ**
>
> [illegible]

انغراس الأشياء في الجرح

[illegible]

ما العمل؟

١ إذا [illegible] الدم [illegible] من الجرح [illegible]





٢ [illegible]

٣ [illegible]

> **الطوارئ**
>
> [illegible]

الجروح والكدمات (السحجات)

الجروح والكدمات (السحجات) أمور [illegible] في [illegible] [illegible] (١٩٦ [illegible]) [illegible] ص ٢٤٤

> **الطوارئ**
>
> [illegible]

ما العمل؟



١ اغسلي [illegible]

٢ [illegible]

٣ ضعي [illegible]

٤ [illegible]

■ إذا عض حيوان [illegible]

الرعاف (نزف الأنف)

[illegible]

ما العمل؟

١ [illegible]

٢ [illegible]

٣ لا [illegible]

> **استشيري الطبيب**
>
> [illegible]

إصابات الرأس والوجه

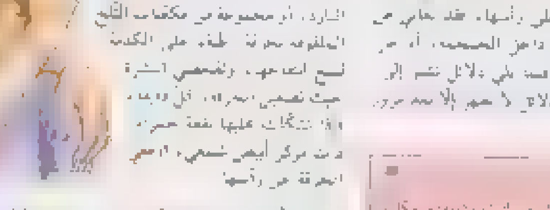
إن تلقي الضربات على الرأس من الأمور المعتادة عند الأولاد، وقد تسبب ظهور كدمات [illegible] لكنها غير خطيرة [illegible] الإصابة بجرح في الجبهة أو فروة الرأس [illegible] عند الأولاد، وإن كان الجرح صغيراً. إذا تلقت [illegible] ضربة قوية على رأسها، فقد تعاني من ارتجاج في الدماغ [illegible] داخل الجمجمة، أو من [illegible] الجمجمة [illegible] خلال [illegible] الثلاث [illegible] بعد ساعات من الإصابة.

الطوارئ

اطلبي [illegible] إذا كانت طفلتك قد [illegible] ، أو ظهر عليها أي من الأعراض التالية خلال ٢٤ ساعة من الصدمة:

- ▲ فقدان الوعي، ولو لفترة قصيرة
- ▲ نعاس
- ▲ [illegible] أو تشعر بغثيان [illegible]
- ▲ [illegible] صعوبة في [illegible] أو [illegible]
- ▲ ظهور [illegible] أو [illegible] من أذنها أو أنفها
- ▲ [illegible]
- ▲ [illegible]
- ▲ نفور من الأضواء الساطعة

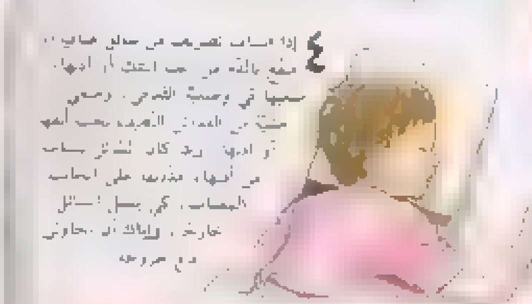
ما العمل؟



١ إذا ظهرت [illegible] على الرأس [illegible] ضعي خرقة مشبعة بالماء البارد، أو مجموعة من مكعبات الثلج الملفوفة بخرقة نظيفة على الكدمة [illegible] وتفحصي البشرة [illegible] لتجدي [illegible] ذات مركز أبيض [illegible] المحرقة من رأسها.

٢ إذا نزف رأس ابنتك واحمر [illegible] فضعي عليه [illegible] الجرح، واضغطي عليه كما تفعلين في حالة النزف من أي جزء من الجسم (انظري ص ٢٣٨).

٣ راقبي ابنتك خلال الـ ٢٤ ساعة التالية، متوقعة ظهور أي من دلائل الطوارئ المذكورة في أعلى الصفحة. وإذا كانت قد [illegible] أيقظيها [illegible] ثلاث ساعات [illegible] سارعي إلى طلب [illegible] فوراً.



٤ إذا [illegible] من [illegible] مع [illegible] أن أسنانها [illegible] في وضعية [illegible] من [illegible] أو [illegible] كان [illegible] من أسنانها، [illegible] على [illegible] كي [illegible] خارجاً، وإياك أن تحاولي [illegible].

تكسّر الأسنان

إذا تكسرت إحدى أسنان ابنتك، أو بدت متخلخلة، [illegible] بالحليب (الشراب)، واصطحبي ابنتك إلى طبيب الأسنان.

الكدمات والتورم

تظهر الكدمات [illegible] داخل الأنسجة [illegible] تحت سطح الجلد، بسبب إصابة المنطقة بضربة أو صدمة، أو نتيجة للسقوط من مكان مرتفع، فتصبح المنطقة [illegible] لونها. تختفي الكدمات عادة [illegible] في غضون أسبوع.

ما العمل؟

١ ضعي [illegible] البارد، أو [illegible] من مكعبات الثلج الملفوفة بخرقة مبللة على موضع الكدمة [illegible] ساعد على تخفيف الألم والتورم [illegible].

٢ إذا كان [illegible] أو كان يشعر بالألم عند تحريك [illegible] مصاباً بكدمة، فاسعي [illegible] إلى [illegible] أو كسر [illegible] وخاصة إذا كان التورم [illegible] في موضع الإصابة.

هرس أصابع اليدين والقدمين

إذا هرس [illegible] أو [illegible] أو [illegible] على قدمه، فضعي الموضع المصاب تحت الماء البارد [illegible]. وإذا استمر الألم أو تورم مكان الإصابة، فانقلي [illegible] إلى المستشفى.

لي (فكش) المفاصل

حين [illegible] المفاصل [illegible] الأربطة [illegible] (الأربطة هي [illegible]) المفاصل [illegible] التي [illegible] شبيهة جداً بأعراض كسر العظم، [illegible] طبيعة الإصابة، [illegible] أم كسر، فعالجيها وكأنها كسر (انظري [illegible]).

الأعراض

- ▲ شعور بألم في المنطقة المصابة
- ▲ تورم في المنطقة [illegible] ظهور كدمة
- ▲ صعوبة في تحريك المفصل

الطوارئ

اطلبي [illegible] الإسعاف الأولي له.

ما العمل؟

١ [illegible] واطلبي [illegible] موضع الإصابة.

٢ ضعي المفصل المصاب في الوضعية التي [illegible] من الراحة [illegible] ضعي خرقة مشبعة بالماء البارد أو مجموعة من الثلج الملفوف بخرقة [illegible] على المفصل، لتخفيف [illegible] والألم.

(ضعي المفصل المصاب فوق [illegible])

٣ [illegible] المفصل [illegible] لا تضغطي [illegible] أو [illegible] المنطقة [illegible] تحت [illegible] أو [illegible] المصاب).

الكسور وخلع المفاصل

لا [illegible] العظام [illegible] من الأمور [illegible] بين الأطفال والأولاد [illegible] إذ تكون عظامهم [illegible] ومن [illegible] أن تتكسر. إلا أن [illegible] الكسور [illegible] وتلتئم بسهولة [illegible] (انظري [illegible]). [illegible] أحد المفاصل حين يبرز أحد العظام [illegible] من موضعه. [illegible] أن [illegible] أو عضوه قد كسر، فلا تحركي [illegible] من موضعه إلا [illegible] (انظري ص ٢٢٩ ـ ٢٣٠).

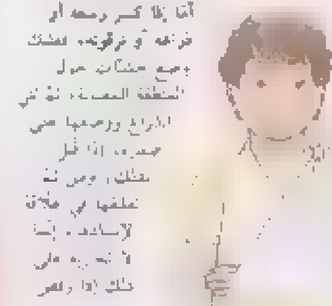
الأعراض

- ▲ شعور بألم شديد في المنطقة المصابة
- ▲ تورم [illegible] ظهور كدمة في المنطقة [illegible]
- ▲ صعوبة في تحريك الطرف المصاب
- ▲ [illegible] المنطقة المصابة [illegible] الطرف المصاب [illegible]، أو أقصر من الطرف السليم

ما العمل؟

١ [illegible] واطلبي [illegible] أي [illegible] المنطقة المصابة، ولا تحركي [illegible] إلا إذا كان في ذلك ضرورة قصوى.

٢ [illegible] الطرف المصاب في الوضعية التي [illegible].



أما إذا كسر [illegible] أو [illegible] فضعي [illegible] حول المنطقة المصابة، [illegible] ووضعها على [illegible] إلا [illegible] على [illegible] إذا [illegible].

(اعقدي الرباط على الجانب [illegible])

أما إذا كسرت ساقه أو كاحله، [illegible] على الأرض، وضعي [illegible] حول المنطقة المصابة [illegible] الساق [illegible] واربطيهما معاً فوق موضع الإصابة [illegible].

٣ [illegible] من [illegible] الصدمة، [illegible] (انظري ص ٢٣٦). إذا [illegible].

الطوارئ

[illegible] الإسعاف الأولي لولدك

دخول جسم غريب في العين

ما العمل؟

الأعراض

دخول المواد الكيميائية في عين ولدك

دخول جسم غريب في الأذن

ما العمل؟

الأعراض

دخول جسم غريب في أنف ولدك

الأعراض

ما العمل؟

الصدمة الكهربائية

الطوارئ

حروق الكهرباء

ما العمل؟

اللسعات والعضات البسيطة

تسبب عادة الحيوانات والحشرات والسمك الهلامي (قناديل البحر) لسعات بسيطة غير خطيرة، على الرغم من أنها تسبب بعض الألم والقلق. إلا أن بعض الناس يعانون ردة فعل أرجية لسعاتها، وهم بحاجة بالتالي إلى العلاج الطبي العاجل.



الأعراض

- ▲ ألم حاد
- ▲ احمرار
- ▲ تورم بسيط
- ▲ حكاك

الطوارئ

اطلبي ولدك إلى المستشفى، مع انتباهك من تطبيق الإسعاف الأولي عند الحاجة، إذا:
- ▲ بدت صعوبة في التنفس
- ▲ استمر الألم والورم أو ازداد
- ▲ ظهرت عليه أعراض الصدمة (انظري ص ٢٣٦)
- ▲ أصيب بلسعة داخل فمه

ما العمل؟

١ إذا بقيت حمة النحلة، تحققي منه إذا كانت إبرة اللسعة ما زالت عالقة في الجلد. وانزعيها مستعملة ملقطاً، أو ظفرك، ولا تعصري جراب الحمة.

٢ ضعي كمادة منقوعة بماء بارد على اللسعة. إذا كانت اللسعة داخل فم ولدك، أعطيه ماء بارداً. وإذا كان قد تجاوز عمره الثانية، أعطيه مكعباً من الثلج، فهذا يساعد على تخفيف الورم.

٣ راقبي المنطقة المحيطة باللسعة، فهي سرعان ما ستتحول إلى الاحمرار والورم وتسبب الحكاك، ضعي عليها مرهماً مهدئاً حول اللسعة.

لدغ الأفاعي والعناكب والعقارب

يشكل لدغ الأفاعي والعناكب السامة والعقارب خطراً على حياة الأولاد الصغار. إذ قد يسبب الصدمة، إنما يمكن علاجه.

الأعراض

تتعلق الأعراض التي تظهر على ولدك بنوع الحيوان الذي لدغه، كما أن بعض الأعراض لا تظهر حتى إلا بعد ساعات.
- ▲ ألم حاد
- ▲ ثقب أو ثقبان في بشرة ولدك
- ▲ تورم
- ▲ غثيان أو تقيؤ
- ▲ صعوبة في التنفس
- ▲ أعراض الصدمة (انظري ص ٢٣٦)
- ▲ اختلاجات
- ▲ نعاس وبطء في الحركة
- ▲ فقدان الوعي.

أبقي الجزء الملدوغ أخفض من مستوى القلب

الطوارئ

خذي ولدك إلى المستشفى، مع انتباهك من تطبيق الإسعاف الأولي إذا لدغته أفعى أو عنكبوت أو عقرب.

ما العمل؟

١ طمئني ولدك وساعديه على الاستلقاء. حاولي إبقاء الجزء الملدوغ في مستوى أكثر انخفاضاً من مستوى قلبه.

٢ نظفي المنطقة المحيطة بموضع اللدغ. لا تمصي السم من ذلك الموضع.

٣ تحققي منه إذا أصيب بالصدمة، وعالجيه (انظري ص ٢٣٦). أما إذا كان ممدداً فلا ترفعي ساقيه.

٤ إذا فقد الوعي، تفقدي تنفسه (انظري ص ٢٣٠).
- ■ إذا لم يكن يتنفس، باشري التنفس الاصطناعي (انظري ص ٢٣١ - ٢٣٢).
- ■ إذا كان يتنفس، ضعيه في وضعية الإنعاش (انظري ص ٢٣٣).

٥ صفي العقرب أو الأفعى أو العنكبوت أو احتفظي به، لكي تساعدي الطبيب.

لسعات قناديل البحر الحادة

من أنواع السمك الهلامي (قناديل البحر) التي تسبب لسعات مؤذية نوع المسمى "رجل الحرب البرتغالي". فعند لمس هذا الحيوان ... لسع أحدها الطفل، فقد يحتاج علاجاً طبياً.

الأعراض

- ▲ ألم حارق
- ▲ احمرار
- ▲ نفس قصير
- ▲ إغماء

الطوارئ

اطلبي الإسعاف أو اتصلي بالمستشفى فوراً إذا أصيب ولدك بلسعة السمك الهلامي السامة.

ما العمل؟

١ إذا ... بعض مخلفات السمك الهلامي ملتصقة على بشرة ولدك، انزعيها ... لتحمي نفسك من تلك المخلفات.

٢ ضعي ولدك في وضعية الإنعاش (انظري ص ٢٣٣) ثم اطلبي المساعدة.

الأشواك والشظايا

غالباً ما يتعرض الأولاد للأشواك أو الشظايا الخشبية في أيديهم وأقدامهم. وقد تسبب لهم بعض الألم.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك فوراً إذا:
- ▲ بدت المنطقة المحيطة بالشظية حمراء أو متورمة، أو ساخنة، وظهرت كذلك بعد ٢٤ ساعة
- ▲ لم تتمكني من نزع الشظية كلها
- ▲ غرست الشظية في جرح أو مفصل في بشرة ولدك.



اضغطي على طرف الشظية

ما العمل؟

١ إذا كان طرف الشظية ظاهراً، فانزعيها بملقط ... ثم اغسلي المنطقة بالماء والصابون.

٢ إذا لم يبرز جزء من الشظية فوق سطح البشرة، إنما أمكنك رؤيتها تحتها، فقد تكون مغروسة تحت سطح البشرة. ... بالإبرة ... ثم اغسلي المنطقة بالماء والصابون.

٣ إذا دخلت شوكة صغيرة أو شظية تحت بشرة ولدك، ولم تسبب له الألم، فمن المفضل تجاهلها، فهي ستخرج من موضعها إلى خارج البشرة مع مرور الوقت.

النفطات

تكون النفطات البثور ... عادة بعد أن تتأذى البشرة نتيجة للحروق، أو حروق الشمس، أو الاحتكاك بشيء حاد. وتحمي ... البشرة التي تتشكل تحتها، وتنفقئ ... بعد أيام.

ما العمل؟

١ لا تفقأي النفطة، وانصحي ولدك بأن لا يحك بها.

غطي النفطة بضماد ... لحمايتها من الاحتكاك بها

٢ إذا انفقأت النفطة، ... إلى حين ... احتكاكها بأمر ... لا تكون على يد ولدك، وعليك عندها حماية النفطة بضماد معقم.

لوحات النمو

للبنات



[illegible]

محيط الرأس

[illegible]

دليل تقريبي لقياس ملابسها

٠ ـ ٣ أشهر	٦٠ سم	الحد الأقصى ٥,٥ كلغ (١٢ رطلاً تقريباً)
٣ ـ ٦ أشهر	٧٠ سم	الحد الأقصى ٧,٥ كلغ (١٧ رطلاً تقريباً)
٦ ـ ١٢ شهراً	٨٠ سم	الحد الأقصى ٩,٥ كلغ (٢١ رطلاً تقريباً)
١٢ ـ ١٨ شهراً	٨٦ ـ ٩٠ سم	
١٨ ـ ٢٤ شهراً	٩٠ ـ ١٠٠ سم	

محيط رأس الطفلة

طول الطفلة الأكبر

معدل النمو

[illegible]



[illegible]

طول ابنتك

[illegible]

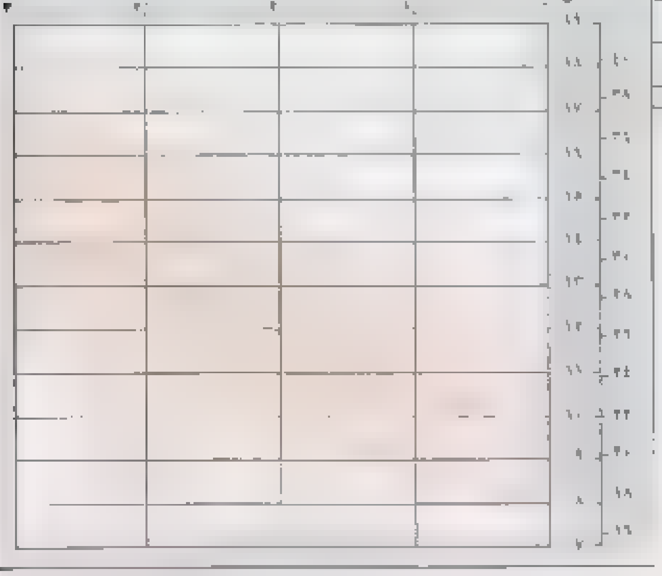


وزن طفلتك

[illegible]



وزن الطفلة



وزن الطفلة الأكبر

وزن ابنتك

[illegible]

لوحات النموّ

للأولاد

تُظهر اللوحات أدناه معدّل النموّ الطبيعي عند الأولاد (الخط الأزرق) والوزن الطبيعي (المحدّد بالمنطقة الفاتحة). وإذا أردت تتبّع نموّ ولدك، قِس طوله ووزنه بانتظام، وسجّل ذلك في منحنى خاص يشبه هذه اللوحات. يجب أن يماثل منحنى نموّ ولدك المنحنى الطبيعي، فهذا يدلّ على سلامة النموّ.

محيط الرأس

[illegible] محيط الرأس خلال العام الأول من حياة طفلك، دليلاً على سلامة نموّه، [illegible]

دليل تقريبي لقياس الملابس

العمر	الطول	الوزن
٠ ـ ٣ أشهر	٦٠ سم	الحد الأقصى ٤٫٥ كغ [illegible]
٣ ـ ٦ أشهر	٧٠ سم	الحد الأقصى ٦٫٥ كغ [illegible]
٦ ـ ١٢ شهرًا	٨٠ سم	الحد الأقصى ٩٫٥ كغ [illegible]
١٢ ـ ١٨ شهرًا	٨٥ ـ ٩٠ سم	
١٨ ـ ٢٤ شهرًا	٩٠ ـ ١٠٠ سم	

المعدل الوسطي

معدّل القياسات المسجلة عند الولد السليم، ويقع ٩٤٪ من قياسات الأطفال ضمن هذه المساحة.



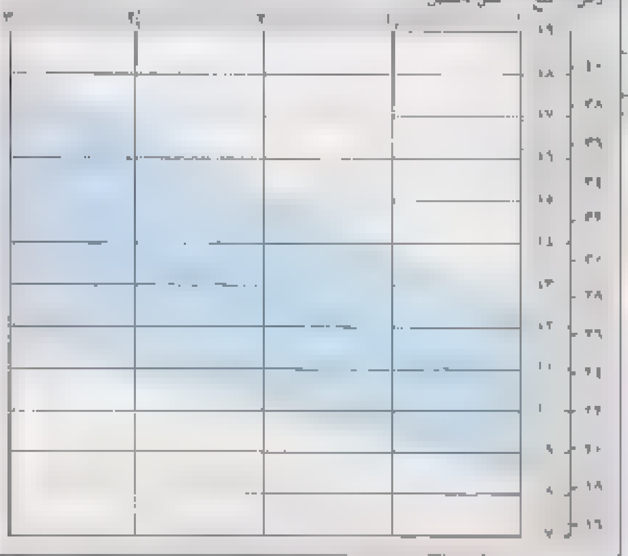
طول ولدك

قِس طول ولدك كل ستة أشهر، [illegible] على أحد الحيطان، [illegible] حافيًا، [illegible] طوله، وعليك [illegible]

[illegible] عند العلامة. [illegible] المسافة بين العلامة والأرض [illegible]

وزن طفلك

إن وزن طفلك مؤشر هام على سلامته وصحته خلال عامه الأول. [illegible] أو المرشدة الصحية تقدير وزنه [illegible] مرة كل شهر. [illegible]



وزن ولدك

[illegible] مرة كل ستة أشهر. [illegible]

[illegible] تقريبًا [illegible] أو جاءت قياسات متتالية [illegible] فعليك طلب نصيحة الطبيب.

المســرد

